

# 今日のごはんは明日のげんき！ ～笑顔でつくる健康なまち 深谷～

## 精進料理でおもてなし

親族が集まるだんらんのひととき、今年のお盆メニューはもうお決まりでしょうか？お盆はご先祖様の霊を迎えて供養し、冥福を祈る期間で、『精進料理』を供える習わしがあります。精進とは、一心に仏道修行に励むことで、中でも食事作りは尊い修行として大切に考えられてきました。ご先祖様と共に生きてきた動物に感謝し、殺生をせず心身を清めること、肉類などの美食を避け、豆や野菜が中心の粗食を第一とすることなどが由来です。

実はこの『精進料理』、現代の食生活ではとりづらい栄養素をばっちり補給できるバランス栄養食です。穀類で暑さを乗り切るエネルギーを、豆類で良質なたんぱく質を、野菜、山菜、海藻でビタミン、ミネラル、食物繊維を一度にとれます。食欲のない夏にさっぱりいただけるヘルシー料理です。

旬の食材を無駄なく使い切り、素材の持ち味を生かした『精進料理』を、ご先祖様をお迎えしながらゆっくり味わってみてはいかがでしょうか。新型コロナウイルス感染症の感染防止に留意しつつ、食べものに感謝し、和やかな『おうち時間』を楽しみたいですね。



東都大学管理栄養学部  
管理栄養学科 講師  
管理栄養士  
小坂谷典子さん

人口と世帯( )内は前月比 人口 142,998人(-26人)  
男性:71,554人(-3人) 女性:71,444人(-23人)  
世帯数:60,584世帯(+22世帯)  
(令和2年7月1日現在・外国籍のかたも含みます)

発行/深谷市 編集/秘書課  
〒366-8501 埼玉県深谷市仲町1番1号  
☎048-571-1211(代表)・☎048-574-8531  
▶http://www.city.fukaya.saitama.jp/

キレイ・元気を応援します！

No.74

旬のトウモロコシを味わうレシピです！

### トウモロコシの手作りがんもどき

栄養価(1人分当たり)

エネルギー 196kcal	たんぱく質 7.7g	脂質 11.7g	炭水化物 14.4g	塩分 0.9g
------------------	---------------	-------------	---------------	------------



#### おすすめポイント

トウモロコシの甘味が引き立ち、外はカリッと中はふんわりのがんもどきです。

#### 材料 (2人分)

ゆでトウモロコシ1/2本、木綿豆腐1/2丁(200g)、かたくり粉大さじ2、塩少々、揚げ油(サラダ油)適量(カレー塩)カレー粉小さじ1/5、塩小さじ1/5

#### 作り方

- ゆでトウモロコシは、包丁で粒をそぎ落とす。
- 豆腐は、レンジで加熱(600Wで2分)し、水切りする。
- ボウルに①と②を入れて、塩、かたくり粉を加えよく混ぜ合わせ、平らな丸型に成形する。
- フライパンにサラダ油を5mmくらい注いで熱し、③を中火でこんがりとし色がつくまで揚げ焼きにする。
- ④を皿に盛り、カレー粉と塩を合わせたカレー塩を添える。

(レシピ作成：深谷市保健センター)

ふかやの野菜をプラス1皿！



野菜で TUNAGU 明日の健康！

メール配信サービス  
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報

↑QRコードを読み取り、空メールを送信してください。

