

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～

ニンニクで元気はつらつ！

6月は梅雨入りの時期で、雨模様の日が多くなりますね。また、梅雨の晴れ間は急に暑くなる日もあれば、湿度の高い日もあって、体調管理が難しくなります。今回は、そんな6月にうってつけの、滋養強壮に効果のある「ニンニク」をご紹介します！

ニンニクは9～10月に植え付けをして冬を越し、6月ごろから収穫が始まります。ニンニクといえば、あの独特なおい。その成分はアリシンと呼ばれ、滋養強壮に良いといわれています。アリシンは、ビタミンB₁と結合して、疲労回復効果のあるアリチアミンに変化します。また、アリシンは、細胞が壊れると発生しやすくなるため、ニンニクは細かく刻むのがお勧めです。なお、調理をして手ににおいが付いてしまった際には、ステンレス製の物に触れると手に付いたにおいが軽減します。ぜひ試してみてください！

6月の第3日曜日は、「父の日」です。日ごろの感謝とねぎらいの気持ちを込めて、スタミナ満点のニンニク料理をごちそうしてみたいはいかがでしょうか。



東都大学 管理栄養学部
管理栄養学科 助手
管理栄養士
おまのひでか
荻野秀香さん

キレイ・元気を応援します！ No.132

ニンニクでガッツリ、ボリュームー！

鶏もも肉のガリバタしょうゆ炒め

栄養価 (1人分)

エネルギー 317kcal	たんぱく質 18.9g	脂質 22.5g	炭水化物 13.0g	塩分 1.7g
------------------	----------------	-------------	---------------	------------



おすすめポイント

- ・野菜たっぷりで、彩り豊かに。
- ・食材を切って炒めるだけの簡単時短レシピ！

材 料 (2人分)

鶏もも肉200g、キャベツ1/8個、ピーマン1個、ニンジン1/4本、ニンニク2片、バター20g、しょうゆ大さじ1、みりん大さじ1

作り方

- 1 鶏もも肉は一口大に切る。
 - 2 キャベツは、食べやすい大きさに手でちぎり、ピーマンは種を除き、縦に細切りにする。ニンジン、薄く短冊切りにする。ニンニクは芯を取り、薄くスライスする。
 - 3 熱したフライパンにバターを溶かし、ニンニクと①を入れて鶏もも肉の色が変わるまで炒める。
 - 4 ③に②のピーマンとニンジンを加えて炒め、しんなりしてきたら、キャベツを加える。
 - 5 しょうゆとみりんで味付けをして炒めたら、器に盛り付けて完成。
- (レシピ作成：東都大学管理栄養学部、料理：管理栄養学部生 山末 曲、宮平 志恵)

ふかやの野菜をプラス1皿！

野菜で TUNAGU 明日の健康！



深谷市公式LINE
友だち登録受け付け中

- スマートフォンから簡単便利な情報検索！（くらし、子育て・健康、防災、魅力）
- カテゴリから欲しい情報を選んで受信！ ●市メール配信サービスも受け取れる！

↑スマートフォンでLINEアプリをインストール後、QRコードを読み取り「深谷市」を友だち追加してください

人口と世帯（内は前月比） 人口 140,417人（-1人）
男性：70,224人（-9人） 女性：70,193人（+8人）
世帯数：世帯（64,078世帯）（+113世帯）
（令和7年5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11番1号
☎048-571-1211（代表）・☎048-574-8531
🌐https://www.city.fukaya.saitama.jp/

QRコードは株式会社デンソーの登録商標です