

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～

ねぎらいの日

深谷市では、11月23日の勤労感謝の日を『深谷ねぎらいの日』として、大切な人へ『“ねぎ”らい』の気持ちを込めて『深谷ねぎ』を贈る取り組みを広めています。

日々の食卓に欠かせないネギですが、その歴史は長く、日本書紀に登場するなど、古くから日本で親しまれてきた万能野菜です。

ネギ特有の香りのもとであるアリシンは、辛味が体を温め、新陳代謝を良くするだけでなく、エネルギー代謝に関連するビタミンB₁の吸収を助ける作用があり、疲労回復に役立ちます。豚肉や大豆製品はビタミンB₁を多く含むため、ネギと相性がぴったりの食材です。また、長ネギの緑色の部分には、皮膚・粘膜の保護や免疫力を高める作用のあるβカロテンが多く含まれているため、捨てずに細かく刻んで薬味として利用することもおすすめです。

この季節のネギは、寒さで甘さと風味が増して、さらにおいしく食べられます。『深谷ねぎらいの日』には、大切な人へ感謝や労いの気持ちを込めて、深谷ねぎを贈ってみて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
あさとかなめ
安里要さん

キレイ・元気を応援します！ 長ネギを丸々1本使えます！ No.137

ネギ塩うどん

栄養価 (1人分)

エネルギー 365kcal	たんばく質 14.3g	脂質 11.6g	炭水化物 55.5g	塩分 2.0g
------------------	----------------	-------------	---------------	------------



おすすめポイント

- ・火を使わず、電子レンジだけで簡単に作れます！
- ・シンプルな味付けで、長ネギのうま味を感じられます。

材 料 (2人分)

冷凍うどん2玉、ツナ缶(オイル漬け)1缶、長ネギ1本、ニンジン1/3本、A(塩少々、めんつゆ(3倍濃縮)大さじ1、ごま油小さじ1、黒コショウ適量)

作り方

- 1 長ネギは斜め6mm幅に切り、ニンジンは千切りにする。
- 2 耐熱容器に①を入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で2～3分間加熱する。
- 3 加熱した②に、ツナ缶をオイルごと入れて混ぜ合わせる。
- 4 冷凍うどんを商品の表記通りに電子レンジで加熱して、③と混ぜ合わせる。
- 5 ④にAを入れてよく混ぜ、皿に盛り付けて完成。

(レシピ作成：東都大学管理栄養学部、料理：管理栄養学部学生 木暮菜々子さん)

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