

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～

アレッタをご存じですか？

深谷市はネギやブロッコリーをはじめ、おいしい野菜の産地として有名ですが、最近登場した『アレッタ』という野菜をご存じでしょうか。ブロッコリーとケールを掛け合わせてできた、葉も莖も花蕾(つぼみ)も食べられるアブラナ科の野菜です。ブロッコリーと比べると捨てるところが少なく、栄養価もカルシウムやカリウム、ビタミンAをより多く含んでいます。



▲収穫後のアレッタ

味はくせがなく、ごまあえ、炒めもの、天ぷら、シチューなど、いろいろな料理に幅広く使うことができます。11月から3月にかけてJAふかや直売所などで販売していますので、見かけたらぜひ味わってください。



東都大学 管理栄養学部
管理栄養学科
助教 管理栄養士
佐藤美紀さん

キレイ・元気を応援します！ No.90

簡単にあっつあつグラタン風に！

アレッタのグラタン風

栄養価 (1人分=半分)

エネルギー 274kcal	たんぱく質 12.0g	脂質 19.6g	炭水化物 12.3g	塩分 0.9g
------------------	----------------	-------------	---------------	------------

おすすめポイント

アレッタは油分と相性がよく、脂溶性ビタミンの吸収もよくなります。

材料 (2人分)

アレッタ100g、ツナオイル缶70g(1缶)、スイートコーン(缶)40g、山芋60g、マヨネーズ18g、ピザ用チーズ30g、黒こしょう適宜

作り方

- 1 アレッタは2cmに切り、熱湯で3分ゆで、軽く水気を絞る。
- 2 ①とツナ(オイルごと)、コーンをよくあえる。
- 3 すりおろした山芋とマヨネーズを混ぜておく
- 4 耐熱皿に②を入れ、上に③をかけて、ピザ用チーズを散らし、黒こしょうをふる。
- 5 チーズが溶けて色づくまで加熱する(オーブンは200℃で10分、トースターは7~8分程度)。

(レシピ作成：東都大学、調理：管理栄養学部学部長 下川愛菜、高田 遼加)



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。

人口と世帯()内は前月比 人口 142,457人(+22人)
男性:71,207人(+13人) 女性:71,250人(+9人)
世帯数:61,337世帯(+65世帯)
(令和3年11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/