

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~

11月23日は「深谷ねぎらいの日」 ~深谷ネギで気持ちを伝えましょう~

『深谷ねぎらいの日』とは、11月23日の勤労感謝の日に、大切な人へ『“ねぎ”らい』の気持ちを込めて、『深谷ネギ』を贈る日です。深谷ネギは一年中収穫されますが、旬は晩秋から冬にかけての『秋冬ネギ』です。寒さで糖度が高くなり、とろけるような食感になります。

ネギ特有の匂いは、アリシンと呼ばれる揮発性の成分で、アリシンにはビタミンB1の吸収を良くする働きがあります。ビタミンB1は、糖質を効率よくエネルギーに変える作用があるため、アリシンとビタミンB1を同時にとると新陳代謝が活発になり、食欲増進のほか身体を温めて冷え性を防ぐ血行促進作用があるといわれています。アリシンは、長時間の加熱や水にさらすことにより失われてしまうため、できるだけ加熱時間を短くしたり、スープや味噌汁のように汁ごと食べたりするなど工夫が大切です。

ぜひ、この機会に、『深谷ネギ』で大切な人を“ねぎ”ら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
阿部咲楽さん

キレイ・元気を応援します! No.113

長ネギでご飯が進む一品!

丸ごと1本!ネギの肉巻き~ネギボンだれ~

栄養価 (1人分)

エネルギー 323kcal	たんぱく質 19.9g	脂質 21.9g	炭水化物 14.5g	塩分 1.6g
------------------	----------------	-------------	---------------	------------



おすすめポイント

- ・長ネギを丸ごと1本余すことなく使うレシピ
- ・ボン酢しょうゆでさっぱりと食べられます

材 料 (2人分)

豚肩ロース200g、長ネギ(白い部分)220g、塩・こしょう少々、サラダ油5g、ネギボンだれ(長ネギ(緑の部分)80g、ボン酢しょうゆ36g)

作り方

- 1 長ネギを、緑と白い部分に切り分け、緑の部分は縦に切り込みを入れてからみじん切りにする。白い部分は4~5cmの長さに切る。
- 2 みじん切りにしたネギとボン酢しょうゆをボウルに入れて混ぜ、ネギボンだれを作る。
- 3 豚肩ロースの両面に塩こしょうをふる。肉を縦長に1枚置き、手前にネギを置いて巻く。
- 4 フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、③の巻き終わりを下にして並べ、転がしながら焼き色がつくまで焼く。ふたをして弱火で8分ほど蒸し焼きにする。
- 5 ④を食べやすい大きさに切り、器に盛り付けたあと、②のたれをかける。

(レシピ作成: 東都大学管理栄養学部、料理: 管理栄養学部生 川島 遼、水野 莉緒、中澤 知沙)

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。