



冷凍して、忙しい朝でもお弁当が簡単

食生活 だより

市食生活改善推進員から〜



新ジャガにカルシウムたっぷりジャコと家にある食材を入れ、具たくさんにしてみました。連休のちそうにみんなで、おいしいコロッケ作りを楽しんでみてはいかがでしょうか♪

ワンポイントアドバイス
衣を付け、冷めてから揚げるとくずれません。

我が家のジャココロッケ

■作り方

HOW TO COOK

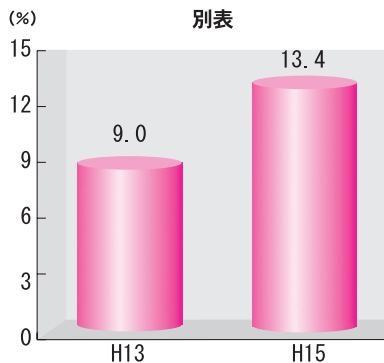
- 1 ジャガイモは、皮付きのままゆで、熱いうちに皮をむき、つぶす。
- 2 玉ネギとニンジンのみじん切りにし、グリーンピースは湯通しする。
- 3 フライパンで玉ネギとニンジンをいため、ジャコも加える。
- 4 3とグリーンピースを1に加え、牛乳も入れて混ぜ、8等分にして丸める。（ハート型にしてもいいですよ♪）
- 5 4に小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣を付けて、160℃の油で揚げる。

Aを合わせ、ソースを作り、コロッケに付けて食べる。

材 料（4人分）

ジャガイモ	400g
玉ネギ	120g
ニンジン	40g
グリーンピース（缶詰でもよい）	40g
ジャコ（または桜エビ）	40g
油（いため用）	大さじ1
牛乳（または豆乳）	大さじ2
溶き卵	1個
小麦粉・パン粉	適宜
揚げ油	適宜
ケチャップ	大さじ4
ウスターソース	大さじ1
マスタード	小さじ1
付け合わせ	
キャベツ・トマト・レモン	適宜

みのかも元気 いきいきプラン21



朝、起きてすぐは、体温も血糖値も下がっていて集中力もなく、イライラしたりボーとしていたりしています。1日のスタートは朝食から始まるというわれているように、朝食をきちんと食べることによって、脳は活発に働きだして午前中元気に活動できるのです。最近、朝食を食べないことが当たり前になってしまっている人が増えていきます。早寝、早起きに心掛けて朝ご飯をしっかり食べる習慣を身に付けたいですね。

また、20代の女性のやせ過ぎ、30代男性の太り過ぎが増える傾向にあります。

外見を気にして食事を抜いたり、生活リズムの乱れから食事時間がいいかげんになり、食べ過ぎたり、飲み過ぎたりして肥満傾向になったりと将来の生活習慣病につながりかねません。小さい頃からの食習慣が一人一人の健康を左右します。もう一度見直してみることが大切ですね。

朝食と食生活習慣病

vol.1

新連載

一気元氣・二生健康

