



健康だより

◎食生活編◎

4月

皆さんの
ちょっとした
工夫、
アイデア料理を
教えて下さい！

73-1333
(福祉保健課)

チンゲン菜の和え物

チンゲン菜のごま和え

【4人分】

チンゲン菜..... 200 g
しょう油..... 小さじ2
砂糖..... 小さじ1
だし汁..... 小さじ1
すりごま..... 大さじ1

【作り方】

チンゲン菜はゆでて、3 cm長さに切る。
チンゲン菜の水気をもう一度よくしぼり、【しょう油・砂糖・だし汁】を合わせたものとすりごまで和える。

チンゲン菜の のりわさび和え

【4人分】

チンゲン菜..... 200 g
味付けのり... 小1袋(5枚入り)
→ 細かくちぎる
しょう油..... 小さじ2
練りわさび..... 小さじ1

【作り方】

チンゲン菜はゆでて、3 cm長さに切る。
チンゲン菜の水気をもう一度よくしぼり、【しょう油・練りわさび】を合わせたものと味付けのりで和える。

【1人分】	ごま和え	のりわさび和え
エネルギー	23キロカロリー	12キロカロリー
カルシウム	78mg	53mg
たんぱく質	1.0 g	0.9 g
脂 質	1.3 g	0.2 g
塩 分	0.5 g	0.6 g

★へえー 知らんかった★

みなさん、『チンゲン菜』ってどのような調理方法で食べていますか？
ここ何回かの調理実習で、『チンゲン菜の和え物』を紹介したところ、
「へえー。チンゲン菜って炒めて食べるしか知らんかった。」という声を聞きました。
これには私もへえー。最近では畑で作っている方もたくさんいらっしゃるので、身
近な野菜になり、みなさんいろんな食べ方をされているのかなあと思っていたので、
（と考えるながらも、確かにちよつと前までは、チンゲン菜自体めずらしい野菜だった
のと、雑誌やテレビでも、炒め物によく使われていたのでそんな印象が強く、チン
ゲン菜「炒め物」の感覚があるのもわかるような気がします）
私はこのほかに汁物にもよく使いますが、もしかしたら他にもおいしい食べ方を
知っている方がいらつしやるかもしれませんね。
チンゲン菜のおいしい食べ方をご存知の方はぜひ教えてください！

保健＆福祉行事カレンダー

April & May

月	日	曜日	受付時間	行 事 名	対 象	会 場
4	14	金	9:30~11:30	定例健康相談		岩美すこやかセンター
			13:00~13:30	3歳児健康診査	平成15年1月1日~平成15年3月31日生まれ	
	17	月	13:30~14:00	ポリオ生ワクチン投与	平成17年10月1日~平成17年12月31日生まれ	
	27	木	12:45~13:00	6・7か月児健診	平成17年9月1日~平成17年10月31日生まれ	
5	10	水	8:30~10:00	セツ検診(循環器、胃、大腸、肺、子宮がん検診)	相谷・牧谷・町浦富	旧鳥取いなば農協浦富支店
	11	木	8:30~10:00	セツ検診(循環器、胃、大腸、肺、子宮がん検診)	浜浦富	県漁協浦富支所