



栄養課だより

～第24号 冬～

明けまして、おめでとうございます。本年もよろしく願い申し上げます。
美味しくて眼に良いメニューを紹介する「栄養課だより」第24号は、来月（2月）の行事「節分」にあわせて、「鰯（イワシ）の水煮缶詰」と「大豆」を使用した簡単洋風メニューを紹介します。

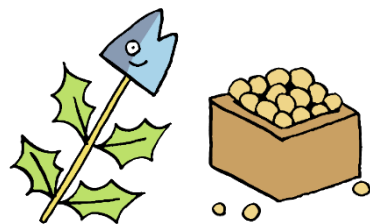
☆加齢黄斑変性のリスクを減らす効果が期待できる食習慣

①「地中海式食生活を実践する」

オリーブオイルや野菜、豆類を多く摂取する事で、抗酸化作用による加齢黄斑変性のリスクを減らす効果が期待できる。

②「魚を週に2回以上摂取する（特に青魚が良い）」

鰯などの青魚にはEPAやDHAといったn-3系脂肪酸が多く含まれており、これらは光を感じ取る視細胞の維持に大切であると言われています。



☆オススメレシピ 「鰯と大豆のトマト煮」

●材料（2人分）

鰯水煮缶詰……………	1缶(約150g)	オリーブオイル……………	大さじ1
大豆水煮……………	120g	おろしニンニク……………	少々
ホールトマト缶…	1/2缶(約200g)	固形コンソメ……………	1個
玉ねぎ……………	60g	塩、こしょう……………	少々
人参……………	30g	砂糖……………	小さじ1
セロリ……………	30g	乾燥バジル……………	少々
水……………	100cc	乾燥パセリ……………	少々



栄養成分値（1人分）



たんぱく質……………	18.2g
脂質……………	21.4g
炭水化物……………	16.6g
塩分……………	3.2g

●作り方

- ① 玉ねぎ、にんじん、セロリは1cm角切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルとおろしニンニクを入れ弱火にかけ、香りが出たら①の野菜を炒める。
- ③ 玉ねぎが透き通ってきたらホールトマトと水、大豆水煮を入れる。さらに固形コンソメと乾燥バジルを入れ中火で煮込む。湧いてきたら弱火にし砂糖を加え、蓋をして10分煮込む。
- ④ 10分経ったら、鰯水煮を汁ごと入れ、弱火のまま蓋をしてさらに10分煮込む。
- ⑤ 煮汁が半分くらいになったら蓋を取り、塩こしょうで味を調える。
- ⑥ 器に盛り、乾燥パセリを散らす。