

免疫力アップの腸活レシピ

腸内環境が乱れてしまうと免疫力の低下につながります。腸内の善玉菌を増やす食物繊維を積極的に取り入れ、腸を元気に整えましょう。食物繊維には水に溶けない不溶性食物繊維と水に溶ける水溶性食物繊維があり、海藻には腸内の善玉菌のエサとなりやすい水溶性食物繊維が多く含まれます。

今回は薄切り肉に海藻や野菜を合わせた、腸活レシピを紹介します。汁物でよく使うわかめを主菜に取り入れました。セロリはふだん購入することが少ない野菜だと思いますが、ぜひ入れてみてください。シャキシャキ感がアクセントになり、特有の香りも和らぐので、苦手な方でもおいしく召し上がれます。残りの葉部分は、炒め物やスープに入れるのがおすすめです。セロリがない場合は他の野菜でアレンジしたり、人参とわかめのみでもおいしくできます。

少し手間がかかる工程ですが、ゆっくりおうち時間を過ごす日にいかがですか。



わかめと野菜の豚肉巻き



(材料 4人分)

豚もも薄切り肉……………12枚(300g)
 カットわかめ……………8g
 セロリ(茎部分)……………1本
 ニンジン……………100g
 塩こしょう……………適量
 小麦粉……………小さじ3から4
 サラダ油……………小さじ2
 ポン酢しょうゆ……………大さじ2
 お好みでねり辛子
 添え野菜……………お好みのもの

(1人分の栄養価)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 186kcal |
| 蛋白質 | 16.6g |
| 脂質 | 9.8g |
| 炭水化物 | 7.1g |
| 食物繊維 | 1.9g |
| 塩分 | 1.3g |

(作り方)

- ①わかめを戻し水気を絞る。セロリは筋をとり5センチ長さの千切りにする。ニンジンはななめ薄切りにして千切りにする。具材をそれぞれ4等分しておく。
- ②豚肉1枚を縦長に置き、端を少し重ねながら横に3枚並べる(約12センチ幅)。①の具材を豚肉の幅に合わせて横長にのせ、豚肉の手前を持ち上げてきっちり巻く。同様に3本つくる。
- ③②に軽く塩こしょうをふり、全体に小麦粉をまぶしつける。フライパンにクッキングホイルを敷いてサラダ油を中火で熱し、肉巻きの巻き終わりを下にして入れる。ふたをして弱めの中火で3分ほど蒸し焼きにする。ふたを取り、ときどき転がしながら全体を焼く。
- ④焼き色がついたら、ポン酢しょうゆを加えて肉の表面にからめ火を止める。取り出して食べやすく切り、皿に盛って残ったタレをかける。野菜と、お好みでねり辛子を添える。

問合せ/町民保健センター TEL75-0359

別海町民憲章

わたくしたちは、明るい希望の朝日をオホーツクの海に迎え、美しく映える感謝の夕日を西別川の清流にひろがる広野におくる、自然のめぐみ豊かで、ますます開けゆく別海町の町民です。

わたくしたちは、開拓の精神を受け継ぎ、強く逞しく前進する町を築くことを誇りとし、この憲章を高くかかげてその実践につとめます。

- 一 元気で働き、生産を高め豊かな町をつくりましょう。
- 一 みんな仲よく助けあい、あたたかい町をつくりましょう。
- 一 きまりを守り、住みよい明るい町をつくりましょう。
- 一 子供に夢と希望を与え、平和な町をつくりましょう。
- 一 教養を高め、美しい文化の町をつくりましょう。

地域情報カレンダー (令和3年6月24日現在)

| 日 | 曜日 | イベント内容 |
|------|----|---|
| 7/14 | 水 | 優良運転者免許更新時講習 交流館ぷらと 13:30~ ※受講の際は、事前に中標津警察署で更新手続きをしてください。 |
| 8/4 | 水 | 優良運転者免許更新時講習 交流館ぷらと 13:30~ ※受講の際は、事前に中標津警察署で更新手続きをしてください。 |

社会保険事務相談所開設

7月6日(火) 13:00~17:00 8月3日(火) 13:00~17:00

7月7日(水) 9:00~14:00 8月4日(水) 9:00~14:00

中標津町役場 会議室 ※事前の予約が必要です。

予約先/釧路年金事務所 TEL0154-61-6000