



## 生活習慣病予防のための

# ヘルシー クッキング

## きのこと こんにゃくの煮物

日頃の食事で不足している食物繊維が  
たくさん取れるヘルシーメニューです。



ヘルスマイト白石  
高橋トミエさん  
(小原)

### 材料（4人分）

しめじ	150g
えのきだけ	150g
こんにゃく	1/2枚
厚揚げ	1/2枚
油	大さじ1と1/2
酒	大さじ1
だし汁	1/2カップ
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ2と1/2
ブロッコリー	1/2個
枝豆	大さじ2

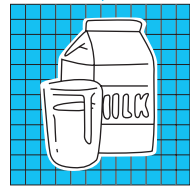
### 〈作り方〉

- 1 ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- 2 きのは石づきをとり、小房に分ける。
- 3 こんにゃくは縦半分に切り、8mmくらいの厚さに切る。
- 4 厚揚げは熱湯をかけて、油抜きをし、こんにゃくと同様に切る。
- 5 鍋に油を熱し、②④を炒め、酒とだし汁を加え、沸騰したら火を弱め、みりん、しょうゆで味を整える。
- 6 器に盛り、枝豆を散らしてブロッコリーを添える。

### 栄養価 (1人当り)

エネルギー  
99kcal  
たんぱく質  
5.5g  
塩分 1.6g

健康推進課  
☎22-1362



甘い誘いで恋人気分にはせられ、宝石の購入契約をしてみました。最近、このようなデート商法が増えています。

### ■事例

20歳代の〇しに、仙台市内に営業所がある宝石店の男性から「好きで忘れられない」というメールが入りました。以前、この宝石店の宝石展示会に出向いた際に、営業所に遊びに来よう誘われていたのでした。

デートを重ねた〇しは、恋人気分になり、約百万円の宝石を購入しました。さらに「営業成績が上がれば給料も増え、もっと一緒に遊べるの」と約百二十万円の宝石を勧められ、今度は断ろうとしたが、「支払いは手伝うから、僕からのプレゼントだと思って」と言われ、「私のことをそこまで



消費生活相談室  
(いきいきプラザ内)  
☎22-0783

## 家庭の省エネ講座 ⑱

### 【省エネルギー生活のすすめ・食】

生活の基本「食」の中に発見！  
エネルギーの上手な使い方

#### ③後処理・廃棄

##### ■後処理

皿洗いのお湯にもエネルギーが使われています。洗う前に汚れを落とし、洗い物に合わせてお湯の温度調節をしましょう。できるだけまとめ洗いをするのが省エネのコツです。



##### ■廃棄

食品廃棄はエネルギーの大きな無駄です。適量を作って食べ残しを少なくしましょう。使いかけの食材を別の料理に利用した新アイデアメニューを考えるのもいいですね。

##### ★食の省エネアイデア集★

##### ■別のメニューに変身させてみては？

おかずが残ったとき、翌日、別のメニューに変身させて出してみてもいい？例えば前日のカレーでカレーコロッケとか。

