



今回は酢鶏を紹介します。鶏肉に下味をつけずに揚げ焼きにし、塩分の少ない調味料のケチャップを使った甘酢でからめてちょび塩にしています。野菜もたくさん摂れるレシピです。ぜひ、作ってみてください。

1人分の栄養素量…エネルギー 246kcal、たんぱく質 11.8g、脂質 16.2g、食物繊維 1.5g、食塩相当量 0.6g

健康増進課 健康づくり班

📞 0820-73-5504

### 材 料 (4人分)

- 鶏もも肉…………… 250g
- おろし生姜 …… 小さじ 1/2
- 酒…………… 適量
- たまねぎ…………… 100g
- にんじん…………… 40g
- ピーマン…………… 30g
- 生しいたけ…………… 30g
- サラダ油…………… 適量

A

- しょうゆ …… 小さじ 1
- ケチャップ …… 大さじ 2
- 酢…………… 大さじ 2
- 砂糖…………… 大さじ 1
- 酒…………… 大さじ 1
- みりん…………… 大さじ 1
- 水…………… 50cc
- 片栗粉…………… 小さじ 1/2

## 作り方

- ①鶏もも肉は、ひと口大に切り、おろし生姜、酒を加えてもみこむ。
- ②たまねぎはひと口大に切る。
- ③にんじんはひと口大の乱切りにする。耐熱皿にのせて、軽くラップをかけ電子レンジに40～50秒くらいかける。
- ④しいたけは石づきをとり4等分に切る。
- ⑤ピーマンは種をとり、ひと口大の乱切りにする。
- ⑥フライパンにサラダ油をひき、①の鶏もも肉を揚げ焼きにする。
- ⑦⑥のフライパンをきれいにして、少しサラダ油をひき熱して、②のたまねぎ、③のにんじん、④のしいたけを炒め火が通ったら、⑤のピーマン、⑥の鶏もも肉、Aを加えてとろみがつくまで混ぜながら煮る。
- ⑧器に⑦を盛りつける。

識を持ち、今の健康、そして将来の健康をより良いものにするための取り組みを言い、「自分の身体や心にとつて大切な取り組み」なのです。

「朝食は抜いている」「生理痛がひどくて悩んでいる」などといったことはありませんか?今の生活習慣や健康状態を整えることが、より豊かな人生を送ることにつながり、さらには、健やかな妊娠・出産、生まれてくる赤ちゃんの健康にもつながります。

若いうちから将来のライフデザイントを考えて日々の生活や健康と向き

(3) 検査やワクチンを受けよう  
(4) かかりつけ医を持とう  
(5) 人生をデザインしてみよう  
未来の自分と健康のために、できることから始めてみませんか？

こども家庭センターでは、妊娠期から子育て期にわたるまでの切れ目のない相談支援、妊娠婦や子どもの健康づくりを行っています。相談等がありましたら、お気軽にご相談ください。

「プレコンセプションケア」という言葉を聞いたことがありますか？ プレコンセプションケアは、「妊娠前のケア」と直訳されるため、「妊娠・出産に關注することだから、自分には関係ない。」と思う人もいるかもしれません。しかし、実は妊娠を望むか望まないかに関わらず、若い世代

(1) いまの自分を知ろう（男女の違い、多様性、適正体重など）  
(2) 生活を整えよう（栄養、禁煙、飲

合うことが大切とされており、プレコンセプションケアセンター（国立成育医療研究センター）は、5つのプレコンアナクションをあげています。

未来の自分のために！若い世代に知つてほしい  
「プレ」ンセプションケア

お元気ですか  
保健師です  
みづか

福祉課 こども家庭班  
(こども家庭センター)

保健師 石原 憲子  
☎ 0820 (77) 5508

