

えいようだより 11月号

特集 糖尿病月間・世界糖尿病デー

11月14日はインスリンを発見したフレデリック・バンディングの誕生日です。その日、世界の主要国では糖尿病に関するイベントが開催され、シンボルマークのブルーサークルにちなんで「地域の建造物ブルーライトアップ」が行われます。静岡県内では、たつみやぐら駿府城 翼 櫓・エスパルスドリームプラザの観覧車・浜松城・掛川城がライトアップされます。また、11月10日には静岡駅地下イベント広場にて「糖尿病予防キャンペーン」が開催されます。血圧・血糖測定や様々な相談会、お役立ちアイテムのサンプル配布など行ってます。糖尿病に限らず、最近健康が気になってきた方にもお勧めです。お時間ある方は足を運んでみてはいかがでしょうか？



11月14日 日没後～
ブルーライトアップが県内及び
全国各地にて実施されます。

今月のレシピ あっさり白身のから揚げあんかけ 一手間かけるとボリュームたっぷり！白身魚のレパートリーにくわえてみては？



材料 (1人前)

白身魚 60g、片栗粉適量、揚げ油適量
筍 30g、玉ねぎ 30g、人参 10g
ピーマン 5g
あん 砂糖5g、醤油5g、酢5g、片栗粉5g
だし汁 (かつお) 適量 (50ml程度)

<作りかた>

- ① 白身魚は3～4等分 (1切20g程度) の角切りにし片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ② 玉ねぎはいちょう切り、人参・ピーマン・筍は2cm角程度の食べやすい大きさに切る。(人参は下ゆでをしてもよい)
- ③ フライパンに油 (分量外) を入れて熱し、硬い野菜から順に炒める。
- ④ あん用の調味料とだし汁を入れ、煮立ったら火を弱めて水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 揚げた白身魚を入れ、軽く味をなじませる。

♪ちょっとひと工夫

♪白身はタラが一般的ですが、くせのない魚ならなんでもOK。
♪和風だしを中華だしにするとコクのある中華風になります。

1人前 I補給 - : 185kcal 蛋白質 : 12.5g 脂質 : 6.2g 炭水化物 : 19.7g 塩分 : 0.9g