

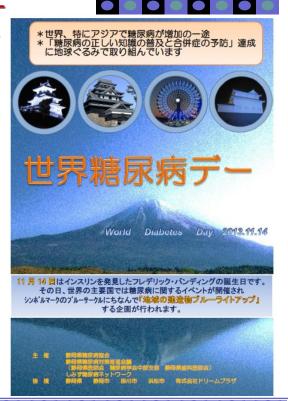
# えいようだより 11月号

発行 平成25年 県立総合病院 栄養管理室

# 特集 糖尿病月間・世界糖尿病デ-

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、駿府城 巽 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・血糖別定や様々な相談会、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)

## く作りかた>

- 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礼杆 -: 185kcal 蛋白質: 12.5g 脂質: 6.2g 炭水化物: 19.7g 塩分: 0.9g