

和風アクアパッツァ



■問合せ 美浦村食生活改善推進員協議会事務局(保健センター内) ☎029-885-1889

～人生100年時代～

元気に過ごすためにも食事は大切ですね。今回は1品で魚と野菜を摂れる献立を紹介します。
食生活改善推進員(ヘルスメイト)は、地域活動として地区の公民館で「低栄養予防・運動の機能向上」のために簡単に作れる食事【和風アクアパッツァ】と一緒に食べる機会を広げています。



和風アクアパッツァ



アクアパッツァはイタリア料理で、白身魚や貝類を水と白ワインで煮込んだ料理。
今回は日本酒で和風にアレンジ！

▶ 材料(4人分)

生たら	4切れ	ミニトマト	12個
塩	小さじ1/3	酒	大さじ2
こしょう	少々	水	60 cc
あさり	160 g	オリーブ油	大さじ1
生姜	15 g	三つ葉	8本
玉ねぎ	1/2個(100 g)	レモン	1/2個

- ① あさは塩抜きをしておく。たらに塩、こしょうをする。生姜、玉ねぎはみじん切りにする。
三つ葉は1.5 cm長さに切り、レモンは4等分のくし切りにする。
- ② フライパンを中火で熱し、オリーブ油で生姜と玉ねぎを炒める。
あさを加えて軽く炒め、たらとミニトマトを入れ、酒と分量の水を振りかけて蓋をして沸騰させる。
- ③ 5分蒸し煮にして火を止め、器に盛りつけ、三つ葉を魚の上に散らし、レモンを添える。

▶栄養価(1人分) エネルギー118kcal、たんぱく質15.6g、脂質3.3g、食塩相当量1.1g

休日当番医

診療時間：午前9時～午後4時 ※都合により当番医を変更することがあります。
お問合せ先：なるしま内科医院 ☎029-869-4820

3月	21日(木)	しんクリニック 江戸崎眼科	阿見 稲敷	☎029-875-5686 ☎029-892-0262	4月	7日(日)	市川ファミリークリニック 鈴木クリニック	阿見 稲敷	☎029-843-3301 ☎029-892-3640
	24日(日)	あべ整形外科 宮本病院	阿見 稲敷	☎029-875-5303 ☎0299-79-2114		14日(日)	はたかわ医院 古橋医院	美浦 稲敷	☎029-885-2358 ☎0299-78-3770
	31日(日)	つじ耳鼻咽喉科クリニック いなしきクリニック	阿見 稲敷	☎029-801-3387 ☎029-892-3372		21日(日)	かない皮フ科 佐倉クリニック	阿見 稲敷	☎029-888-8188 ☎029-892-7011

**4月の
乳幼児健診**
13:00～13:45受付

4カ月児

4月22日(月)
平成30年12月生

1歳6カ月児

4月15日(月)
平成29年8月～9月生

2歳児
歯科

4月16日(火)
平成29年2月～3月生