



むし歯0本おめでとう!



小平小学校



蓬田小学校



ひらた清風中学校

～食事で生活習慣病を予防しよう!～
めざせ! 健康な平田村



えのきちヂミ

えのきはキノコ類の中でビタミンB1の含有量がトップクラスです。疲労回復効果があるので、夕食に食べるのがおすすめです。脂肪代謝を促進するビタミンB2、肌荒れ・口内炎の緩和に役に立つとされるナイアシンが多く含まれます。カリウム、マグネシウム、リン、鉄、亜鉛、銅はシイタケよりも多く含まれています。ぜひお試しください。

材料 (4人分)

- えのき 200g
- にら 30g
- 卵 1個
- 鶏ガラスープの素 小さじ1/2
- 薄力粉 50g (大さじ5)
- 片栗粉 20g (大さじ2)
- 水 50cc
- ごま油 大さじ2
- しょうゆ 大さじ1
- 酢 大さじ1
- ごま油 小さじ1

作り方

- ① えのきは根元を切り落として半分に切り、根元に近い部分をほぐす。ニらは根元を少し切り落として3cm幅に切る。
- ② ボウルに卵、水、鶏ガラスープの素を加えて混ぜる。薄力粉、片栗粉を加えてよく混ぜる。えのき、ニらを加えて混ぜる(生地)
- ③ フライパンにごま油を半量(大さじ1)入れて中火で熱し、生地を流し入れて丸く形を整える。焼き色がつくまで3分ほど焼く。裏面も同様に行う。
- ④ Aを混ぜ合わせ付けタレを作っておく。食べやすい大きさに切ったら完成。

1人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	166kcal	3.5g	8.8g	16.6g	0.6g

訂正とお詫び

前月号(6月号)の表紙に記載されている名前に誤りがありました。正しくは白組 館凛人さん、紅組 加藤誠也さんです。お詫びして訂正いたします。