広報しばやま
令和8年 11月号 No.627

減塩レシピでおいしく生活習慣病を予防しましょう!

シーフードミックスと野菜のトマト煮



生活習慣病は、毎日の食生活が大きく関係しています。

塩分を控えめにすることや、野菜をしっかりとること、栄養バランスのよい食事を心がけることが予防につながります。

身近な材料を使って家庭でも手軽に作ることができるメニューですので、ぜひ日々の食事に取り入れてみてください。

エネルギー:197kcal
塩分:2.7g



シーフードミックスの代わりに鶏肉やウインナー・ベーコンで作ってもおいしいです。ドリアやスパゲティのソースにもなります。

● 材料（4人分）

・シーフードミックス	300~400g
・玉ねぎ	1個
・にんじん	1本
・ブロッコリー	半個
・れんこん	小1個
・エリンギ	2本
・トマト缶	1個
・コンソメ	固形2個
・おろしにんにく	小さじ1~2
・オリーブ油	大さじ1
・塩・こしょう	少々
・ケチャップ	大さじ2

● 作り方

①シーフードミックスは解凍する。玉ねぎは2センチ角に、にんじんとれんこんは乱切りに、エリンギは薄切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。
②なべにオリーブ油を熱し、にんにくを加える。
③香りが出てきたら、にんじんを炒める。玉ねぎ、れんこん、エリンギも順に加えて炒めていく。
④トマト缶、コンソメを加えて中火で煮る。野菜に火が通ったら塩・こしょう、ケチャップを加えシーフードミックス、ブロッコリーを入れて味がなじむまで煮る。

レシピについては保健センター ☎77-1891 までお問い合わせください。

あとがき

今月号も最後までお読みいただき、ありがとうございました。◆10月に入り、9月の長雨もようやく終わり、気温も下がって過ごしやすい季節となりました。長く続いた雨が止み、約1か月ぶりに見る太陽は、私の曇った心と、湿度が一向に下がらない部屋の悩みを一瞬で解決してくれました。◆千葉豪雨や台風第25号によって千葉県にもたらされた被害からの復旧・復興も、一歩ずつ着実に進んでいます。◆さて、季節は移り変わり、秋となりました。「○○の秋」とよく言われますが、皆さんは何を思い浮かべますか?私はもちろん「食欲の秋」です。きのこや栗、さつまいも、新米など、秋には旬を迎える食べ物がたくさんあります。◆こうした実りの季節を祝い、収穫への感謝を込めて開催されるお祭りも、日本全国に数多くあります。芝山町でも、はにわ祭、産業祭、商工まつりなどが同日に開催されます。ぜひ、秋の味覚やさまざまな催しを楽しみに、芝山公園へお越しください。◆ではここらへんで、筆から箸に持ち替えたいと思います。(K)

令和8年11月1日発行
編集・発行 芝山町総務課 〒289-1692 千葉県山武郡芝山町小池992 ☎0479-77-3921
https://www.town.shibayama.lg.jp/

PRINTED WITH SOY INK
環境にやさしい大豆油インキを使用しています