

あすなる会  
考案レシピ

## 白ネギの肉巻き



### 材料 2人分

白ネギ 200g 豚肉(ロース) 250g  
砂糖 小さじ2 しょう油 大さじ1 小麦粉 大さじ2  
サラダ油 少々

### 作り方

- ① 白ネギを4cmの長さに切る。味が染み込むように切り込みを入れる。
- ② 豚肉で①を巻く。
- ③ ②に小麦粉を振りかける。
- ④ フライパンにサラダ油をひき③を炒める。蓋をすると火の通りが早いです。
- ⑤ 調味料をあわせてフライパンの具にからめる。



### 栄養価 1人分

エネルギー	404kcal	食物繊維	2.7g
たんぱく質	27.0g	カルシウム	45mg
脂質	25.2g	塩分	1.4g



毎月19日は「食育の日」

# あすなるお喜楽クッキング



フレイルを予防して  
健康長寿!

「栄養、運動、社会参加」  
3つのポイントを見直して  
健康長寿を目指しましょう

※フレイルとは…加齢により  
心身が老い衰えた状態

今月は、「白ネギの肉巻き」のご紹介です。

昔から、漢方として風邪の引きはじめの治療や予防  
によいとされているネギ。それは、ネギに含まれる辛  
み成分に、殺菌作用や血行促進作用があるからなん  
です。風邪を予防して、血行促進で身体もポカポカ！寒  
い冬を元気に乗り越えましょう☆彡

「食育とは？」と聞かれて答えることができますか？

健全な食生活を送るために、食に関する知識と選択力を育むことです。

「食育」が必要なのは、子どもだけではありません。

正しい食習慣を実践し、健康寿命を延ばしましょう！



精華町食生活改善推進員協議会「精華町あすなる会」  
は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、住民  
の方々の健康づくりのため、地域において、食生活改  
善事業を実施しています。(昭和58年発足)



その他のレシピは  
QRコードから  
ご覧ください。