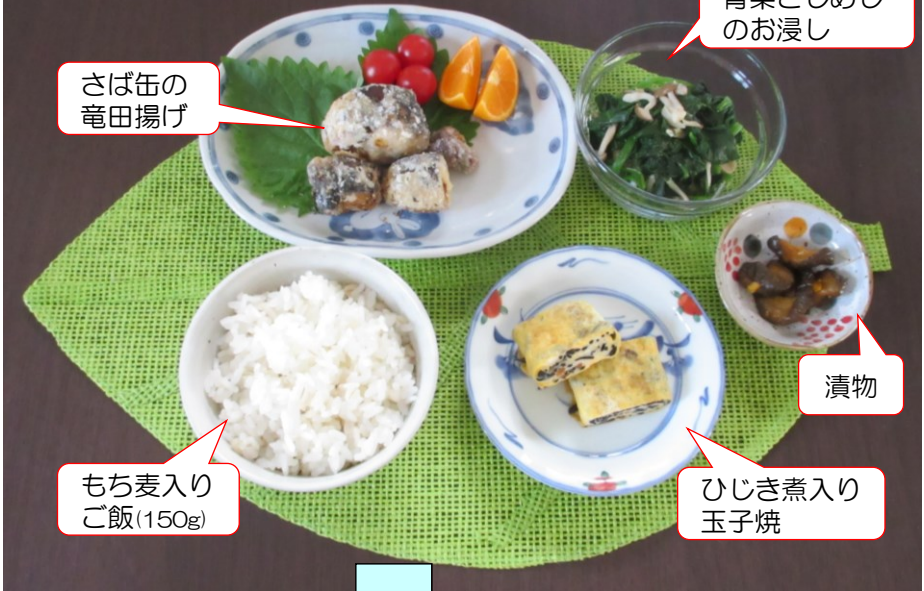


いつもの食事をお弁当箱に詰めて散歩に出かけてみませんか！

同じ食事でも野山の景観を楽しみながら食べる食事の方が、血糖コントロールの効果が倍増するかも・・・??
お弁当箱やタッパーの裏面に明記されている容量がカロリーの目安になります。ご家庭でも参考にしては如何でしょうか。

冷めても美味しい簡単レシピを紹介します



さば缶の竜田揚げ

青菜としめじのお浸し

もち麦入りご飯(150g)

漬物

ひじき煮入り玉子焼

上の食事をお弁当箱に詰めました。



【さば缶の竜田揚げ】

<1人分>
さば水煮缶 70g
おろし生姜 適量
片栗粉 小さじ2
揚げ油 適量
付け合わせ (しそ葉、トマト、オレンジ)

『作り方』

- ①さばはペーパータオルで汁けを取りおろし生姜をからめる。
- ②①に片栗粉をつけ、油で揚げる。
- ③付け合わせと、揚げたさばを盛る。

【青菜としめじのお浸し】

<1人分>
茹でほうれん草 70g
しめじ 15g
ポン酢 小さじ1

『作り方』

- ①ほうれん草は、茹でて食べやすく切る
- ②しめじは、さっと茹でるかレンジで加熱する。(500W-20秒)
- ③①と②をポン酢で和える。

【ひじき煮入り玉子焼】

<1人分>
玉子 1/2個
ひじきの煮物 15g
焼き油 小さじ1/3

『作り方』

- ①玉子を溶きほぐす。
- ②フライパンに油を熱し、玉子液を流し広げる。
- ③②にひじきの煮物を広げるように載せ端から巻きながら焼く。



※ひじきの煮物は、おかずの残りや市販品を活用すると便利です。

1食分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩
580 kcal	24.9g	17.8g	84.0g	7.5g	1.6g

「緑・黄・赤・白・黒」素材の色を生かしたカラフルなおかずは、栄養バランスも自然に整います。献立に迷ったら、いろいろな色の食材を使った炒め物や丼物もお勧めです。

さつき内科クリニック発 ～ウォーキングマップ～








境内には芭蕉の歌碑、
社殿には見事な彫刻が
あります。

⑥埼玉伝統工芸会館

⑦旧小川小学校下里分校

木造校舎の風景
があります

目的地 (さつき内科クリニック スタート)

①小川町駅		ゆっくり歩いて	15分 (0.8km)
②小川町和紙体験学習センター		サッサと歩いて	10分 (0.6km)
③栃本親水公園		川辺を眺めながら	40分 (1.3km)
④八宮神社		ゆっくり歩いて	15分 (0.8km)
⑤仙元山見晴らしの丘公園		登山道をゆっくり	40分 (1.3km)
⑥埼玉伝統工芸会館 (道の駅おがわまち)		サッサと歩いて	20分 (1.2km)
⑦旧小川小学校下里分校		川辺や里山の景色を眺めながらのんびり	60分 (3.2km)

- ★ゆっくりのんびり里山の風情を楽しみながら歩いてみませんか。水分とちょっぴりのおやつも忘れずに。
- ★高血圧や運動制限のある人は主治医に相談し、指示に従って下さい。