

連雀住協健康づくり推進委員会

# 寒さに負けない健康レシピ

まだまだ寒い日が続きますね。体の中からポカポカになるお料理で元気に過ごしましょう。寒さに負けず元気に過ごすために、まずは1日3回の食事を食べること、そして主食(穀物類)、主菜(肉や魚など)、副菜(野菜類)をそろえて食べると免疫力の底上げができ、体調を維持できると言われています。「いろいろ食べる」ことで様々な栄養素が確保できますが、毎回食材を沢山そろえるのは大変!そんな時のために活躍する作り置きのおかずもあれば便利です。

## きのこのマリネ

何かもう一品ほしい時などにおすすめ。作り置きして、パンに挟んだり、サラダにトッピングしたり、ハンバーグのソース代わりに添えたりとアレンジもできます。



材料(作りやすい分量)

- しめじ
- まいたけ
- エリンギ
- しいたけ
- A オリーブオイル..... 大さじ1
- にんにく(みじん切り) 1かけ分
- など、きのこ合わせて300g
- B 酢..... 大さじ2
- みりん..... 大さじ1
- 塩..... 小さじ1/3
- 黒コショウ(粗びき) 適量

作り方

- きのこは石づきがあれば取って食べやすい大きさに切り分ける。
- フライパンにAを入れて加熱し、香りが出てきたら①を入れて強火で炒める。
- きのこがしんなりしたらBを入れてひと煮たちさせ、お好みで黒コショウを加える。

レシピの1/4量の栄養価 エネルギー 55kcal たんぱく質 1.9g 食塩相当量 0.5g

## 鶏肉と冬野菜のソイシチュー

冬野菜たっぷりの「豆乳」で作るシチューです。水は使わずに野菜から出る水分と豆乳だけで作り、バターと小麦粉のとろみでルウがなくても大丈夫。煮込まず炒めることで仕上げるので時短にもなります。野菜はカブや薄切りれんこん、玉ねぎなどもおすすめ。タンパク質や野菜がしっかりとれるのでパンやご飯などと一緒に食べるとバランスも良くなります。



材料(4人分)

- 鶏もも肉..... 320g
- 油..... 小さじ1
- 白菜..... 大2枚(200g)
- 長ネギ..... 1本(100g)
- にんじん..... 小1本(100g)
- ブロッコリー..... 1/3株(100g)
- バター(有塩)..... 10g
- 小麦粉..... 大さじ1
- A 豆乳(無調整)..... 400ml
- 顆粒コンソメ..... 小さじ2

作り方

- 鶏肉は小さめのひと口大、白菜は2cm角に切る。長ネギは2cmの斜め切り、にんじんは薄半月切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。
- 大きめの鍋またはフライパンに油と鶏肉を入れ加熱する。鶏肉の表面の色が変わったら野菜を加えて5分ほど炒める。
- ②にバターを入れて炒め合わせたら小麦粉を全体に広げるように入れ、焦がさないように炒める。Aを入れてとろみがつくまで3分ほど混ぜながら加熱する。

※豆乳を加えてから煮たてないようにするのが滑らかな仕上がりになるポイント  
1人分栄養価 エネルギー 283kcal たんぱく質 19.3g 食塩相当量 0.8g

レシピ作成:三鷹地域活動栄養士会

## 連雀住区であなたの力を発揮してみませんか? 住協委員募集(一般公募)

地域のコミュニティ活動に興味のある方、参加してみたいと思っっている方を募集しています。

詳しくはこちらをご覧ください➡



## 図書室の休室

蔵書点検実施に伴う図書室休室日  
令和8年3月9日(月)～  
3月14日(土)



## 上級救命講習会 受講者募集

- 主催 連雀地区住民協議会防災対策特別委員会
- 日時 令和8年3月8日(日)午前9時～午後5時  
※集合時間 午前8時45分厳守
- 会場 連雀コミュニティ・センター2階大集会室 [三鷹市下連雀7-15-4]
- 内容 上級救命講習 [AED操作・心肺蘇生法・止血法等]
- 講師 公益財団法人 東京防災救急協会
- 募集 先着15名 [市民]
- 費用 無料 [ただし、受講料2,600円は三鷹市が負担いたします]
- 申込み 令和8年2月1日(日)午前10時～  
連雀コミュニティ・センター「ホームページ内受付フォーム」  
または右記QRコードより
- その他 昼食及び筆記用具 [えんぴつ] をご持参ください。  
実技体験を伴うため、動きやすい服装でご参加ください。  
遅刻・早退は、受講修了となりません。  
技能取得者には、後日東京消防庁より認定証が交付されます。



お金のこと・暮らしのこと何でもご相談ください!  
**西武信用金庫**  
人に地域に未来に“やさしい”

三鷹支店  
TEL:0422-47-3281  
E-mail: mitaka@seibushinkin.com

ビルメンテナンス  
清掃・管理  
TLS GROUP  
有) 東京ライフサービス  
フリーダイヤル 0120-68-3131

信頼が心をつなぐ  
**JA東京むさし**  
東京むさし農業協同組合  
三鷹支店  
46-2149  
地場産新鮮野菜・植木・花・園芸資材  
三鷹緑化センター 48-7482

(有) 福井モータース  
車検・一般整備・钣金・塗装  
新車・中古車販売  
不要車高価買取・出張引取OK!  
乗用車・バン&トラック・特装車  
なんでもお気軽にご相談ください!  
三鷹市井口3-11-34  
TEL:0422-32-6391(代)  
福井モータース 三鷹 検索

三鷹駅南口一分  
**ミタカバレエアカデミー**  
生徒募集  
0422-42-1901  
https://mitakaballet-academy.com/  
ホームページが新しくなりました!

防災・救済・備蓄用品  
042-663-2551  
株式会社 ミナカミ  
https://www.minakami.co.jp/

学生服・ユニフォーム  
**イシカワ衣料株式会社**  
井口2-10-42 ☎0422-32-6447  
市内中学校の制服は当社へお任せください!  
各種企業のユニフォームも承ります

事務機・文房具・ノベルティ  
困った! 時にはお気軽にご相談ください!  
**城西リコピー株式会社**  
東京都三鷹市上連雀 8-4-15  
Tel: 0422-49-8850  
Fax: 0422-47-2444  
E-mail: mitaka@j-ricopy.co.jp  
http://www.j-ricopy.co.jp



あの三鷹の跨線橋(陸橋)の本が発行されました。  
**三鷹跨線人道橋 94年の記憶と記録**  
三鷹・吉祥寺の書店で購入できますが、直接当社やネットからもご注文いただけます。  
定価:3,300円(税込)  
株式会社 文伸  
三鷹市上連雀1-12-17  
Tel.0422-60-2211 Fax.0422-60-2200