

笑顔ひろがる 豊かなくらし  
食の安全 子どもの未来 地球環境 守りたい

特集 2月地区別総代会議の報告内容 ……P4

次号は5月10日発行です

## クッキングレシピ

### カンタン!ヘルシー!ハンバーグ

東淀川区 まっこんくん

●材料(4人分)  
豚ミンチ……………400g  
白あえベース……………1袋

**作り方**

- 1 豚ミンチをボールに入れ、少しこねる。
- 2 白あえベースを袋から出し①に入れ、混ぜ合わせるようにこねる。
- 3 均等に混ぜ合わせたら、4つにわけ、手のひらで楕円形に整える。
- 4 フライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱し、③を並べて1～2分焼く。
- 5 焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火にし、7～9分ほど焼き、真ん中に竹串をさして、肉汁が出てこなければできあがり。器に盛る。

「白あえベース」には豆腐やこんにゃくなどが入っているので、とってもヘルシーです!

計742円でできました

つかったのはコレ!

ちょ〜カンタンためてみてください

白あえベース  
●180g×2  
376円  
(次回企画4月4回)



計742円でできました

## クッキングレシピ

### 切り干し大根の酢のもの

切干大根  
●30g 128円

つかったのはコレ!

計160円でできました


●材料(4人分)  
切干大根…1袋 絹さや…少量  
人参…50g すし酢…80cc  
砂糖…20g  
(お好みで加減してください)

**作り方**

- 1 ボールに切り干し大根を5分水につけ、その後、水を捨てる。
- 2 千切りにした人参を①に加えて混ぜ、熱湯を入れて3分置く。
- 3 ②をザルに流して水切りして、再びボールに戻す。
- 4 砂糖を20g、すし酢を80cc入れて混ぜる。
- 5 器に盛り付け、彩りにゆでた絹さやを細切りにして飾る。

体に良くてオイシイ!

計160円でできました



## クッキングレシピ

### まんぱくバンバンジー

●材料(4人分)  
鶏ムネ肉……………1枚  
レタス……………3～4枚  
万能ねぎ……………適量  
プチトマト……………3～4個  
酒(下処理用)……………大さじ1  
ソース(市販のものでもOK)

マルイ ムネ肉  
●500g  
450円

鶏の肉汁:適量、  
ごまペースト:大さじ1、  
すりおろしニンニク:小さじ1、  
ごま油:小さじ2、酢:大さじ1、  
しょうゆ:小さじ1、砂糖:小さじ1、  
塩:少々、ピーナッツバター:小さじ1/2

ヘルシーだけどガッツリ食べれる!

計729円でできました

**作り方**

- 1 耐熱皿に鶏肉をのせ、数カ所を竹串で穴を開け、酒をまぶす。
- 2 ①をラップで覆い、電子レンジで3分30秒加熱する。
- 3 ②の鶏肉をひっくり返し、電子レンジで2分30秒加熱する。
- 4 加熱により鶏肉から出た肉汁をボウルに入れ、ソースの調味料と混ぜ合わせる。
- 5 鶏肉を1cm幅に切り分ける。
- 6 皿に手でちぎったレタスを盛り、その上に⑤の鶏肉をおく。タレをまわしかけ、小口切りにした万能ねぎを散らし、トマトを飾ってできあがり。

つかったのはコレ!



計729円でできました



# 食費も 食事も

# 節約主義!

毎日の食事は、私たちの健康にかかせない条件ですが、忙しくてつい栄養もかたよりがちに…。最近、夫のお腹まわりが気になるけど…食事作りにそんなに時間をかけられないのが現実。そんなあなたに、今回は生協商品を使ってカンタンお得なヘルシーレシピをご紹介します。ぜひ試してみてくださいね。

### メタボリック・シンドロームとは?

**メタボリック・シンドローム** [metabolic syndrome]  
内臓の周囲に脂肪がたまり、それに加えて高血糖・高血圧・高脂血・高コレステロールの症状のいくつかを複数併せ持つ状態。放置すると、糖尿病・動脈硬化・心筋梗塞などを起こす。メタボリック症候群。内臓脂肪症候群。



### たった5分のカンタンストレッチ

- 1 椅子の背にコブシ1つ空け、座る。ひざに手をのせ、背中を伸ばしながら息を吸いつつアゴをあげ、天をあをいって深い息を吸い…。
- 2 次は背中を徐々に丸めながら、吸った息をゆっくり吐いていき、おへその位置がみえるところまで吐き続ける。これを5回繰り返す。
- 3 手を椅子の両脇に置き、片足の親指の付け根に重心を置きながらつま先立ちの様にし、足首の体操。交互に20回行なう。足首は血の循環を良くするポンプの役割をしています。

長時間椅子に座るお仕事の方、冷え性の方におすすめです。

## walking SPOT 北摂

健康のために運動はかせないもの。お友だちや家族を誘って、いつもとちがうコースを歩いてみませんか。

**【摂津峡】**  
夫婦岩、八畳岩などの奇岩や断崖が続く景勝地。キャンプ場、樹木教材園などもあり、上の口から下の口までの約4kmは、絶好のハイキングコース。春は桜、夏は水遊び、秋は紅葉と季節ごとに楽しみ、自然を心ゆくまで満喫できます。  
写真はイメージです

**【服部緑地公園】**  
甲子園球場の約33倍もある大阪最大の規模を誇る広々とした園内には、乗馬センター、陸上競技場、野外音楽堂、ウォーターランド(夏期のみ)、日本民家集落博物館、都市緑化植物園、野球場など多くの施設があります。子どもたちの遊び場も「こどもの楽園」、「児童遊戯場」など遊具も豊富で夢中で遊べ、1日ゆったり過ごせる場所。とっても広いので、はきなれた靴をはいて出かけましょう。

アクセス/市営バス JR高槻駅北「上の口行き」上の口下車  
アクセス/北大阪急行「緑地公園」すぐ