



みとよ キッチン



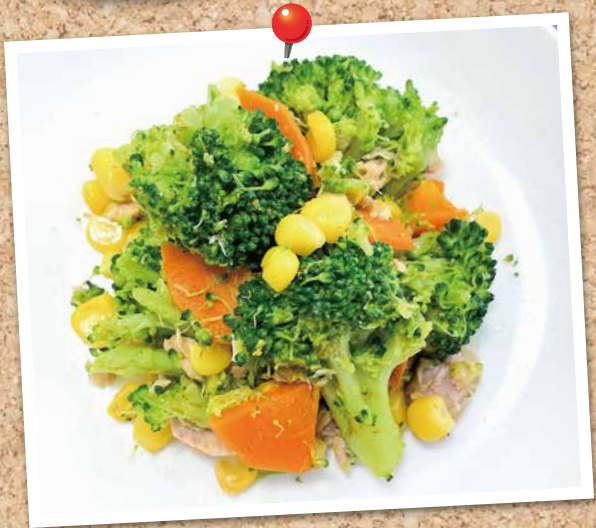
vol.5

今月は

健康課の管理栄養士による
健康レシピ

免疫力を高めて風邪を予防しよう！

ブロッコリーのカレー炒め



管理栄養士からのコメント

三豊市は県内一のブロッコリーの産地です。

ブロッコリーは栄養豊富で、風邪予防などの免疫力を高める作用に効果的なビタミンCや貧血を予防する鉄分、骨や歯を形成するカルシウムも多く含まれています。

栄養価(1人分)

- エネルギー：49 kcal
- タンパク質：3.9 g
- 脂質：1.5 g
- 炭水化物：5.9 g
- 食物繊維：2.4 g
- 塩分：0.5 g

材料(2人分)

- ブロッコリー 80 g
- ニンジン 20 g
- コーン(缶詰粒) 20 g
- ツナ缶(油漬) 20 g
- オリーブ油 小さじ1/2
- カレー粉 少々
- 塩 少々



作り方

- ①ブロッコリーは小房に分けて、さつとゆでておき、ニンジンはいちょう切りにしてゆでる。
- ②フライパンにオリーブ油を入れ、ブロッコリーとニンジンにカレー粉をかけて炒め、コーンと油を切ったツナ缶を加えて軽く炒める。
- ③盛りつけたら完成！



▶問い合わせ 健康課 ☎73-3014

後記 編集



今年も残すところあと1カ月となりました。今年を振り返ると、夏祭りや秋のイベントなどいろいろなところに取材に行きましたが、とにかく暑かったことが一番印象に残っています。

今月号の表紙は11月15日、24日に行われた「香川用水記念公園秋のライトアップ」の様子ですが、ここにも暑さの影響があり、紅葉の色づきが例年に比べて遅れていたような気がします。

さて、来年はどんな年になるのかな。今年を振り返りながら来年に思いを馳せる日々を送っています。

市公式LINEをご利用ください

防災情報や観光・イベント情報などの市政情報を発信しています。ぜひ友だち追加をお願いします！



▲友だち追加はこちらから

※利用には無料アプリ「LINE」のインストールが必要です。

※QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です

三豊市の人口

※令和6年11月1日現在 ()内は前月比

世帯数 23,284 世帯(+2)

総人口 58,000 人(-66)

男 27,930 人(-27)

女 30,070 人(-39)

※香川県人口移動調査による