

# 湖なすちゃんの健康レシピ No.170



湖南省健康づくりキャラクター  
湖なすちゃん

## ブロッコリーとひじきの煮物

### 材 料 (4人分)

ブロッコリー(茎も含む)	1/2本	A)	だし汁	200ml
ひじき	15g		酒	大さじ1
にんじん	1/2本(75g)		みりん	大さじ1
ツナ缶(油漬)	小1缶		砂糖	大さじ1
			しょうゆ	大さじ1と1/2

緑黄色野菜もしっかり食べよう！  
積極的に食べたいビタミンC、ビタミンA、食物繊維の豊富なブロッコリーのレシピを紹介します。緑黄色野菜と淡色野菜の量は350g中1：2の割合が目安です。

### 作り方

- ブロッコリーは、花蕾と茎に分ける。花蕾は小さめの小房に分け、茎はかたいところを取り除いて3cmの長さの細切りにする。ひじきは水で戻す。人参は3cmの長さの細切りにする。
- 鍋にブロッコリーの茎の部分のみ、ひじき、にんじん、ツナを汁ごと入れて、Aを加え、10分程度煮る。
- ②にしょうゆとブロッコリーの花蕾を加えて軽く混ぜ、3分程度煮る。



栄養価 (1人あたり)	エネルギー	108kcal	カリウム	536mg
	たんぱく質	6.3g	カルシウム	61mg
	脂質	4.7g	食塩相当量	1.2g

### お誕生おめでとう

中澤	晃照	(石部東)
和田	絃生	(宝来坂)
片山	棕惺	(石部南)
長屋	凜	(石部南)
稲本	幸輝	(北山台)
近藤	晴	(大谷)
面浦	響	(大谷)
高島	旺斗哉	(湖南団地北)
オノアウヴァレンガカイオナキ (湖南団地中)		

### おくやみ申し上げます

柿田	利義	76歳 (三雲)	園田	ヤヲ	99歳 (岩根東)
前田	久子	90歳 (石部東)	澤田	正男	95歳 (岩根西)
井上	フミ	97歳 (石部西)	望月	久代	91歳 (正福寺)
澁谷	トリイ	97歳 (宮の森)	宮治	八重	90歳 (大谷)
山本	雪江	91歳 (西寺丸山)	中島	要治	69歳 (桐松)

令和7年2月1日～28日掲載申込分(敬称略)



## みんなのコーナー

### みんなのコーナー応募方法

広報こなんでは市民の皆さんからの投稿を募集しています！  
思わずほっこりする身の周りで起こった出来事や、紹介したい市内の場所などを300字以内にまとめ郵送・FAX・下記応募フォームから申し込んでください。

### 申し込み先

〒520-3288

湖南省役所秘書広報課あて

住所記載不要 TEL0748-71-2300 FAX0748-72-1467



応募フォーム

### 2025年秋

## わたSHIGA輝く国スポ・障スポ開催!!

**[Instagram]**  
アカウント名:わたSHIGA輝く国スポ・障スポ  
湖南省実行委員会  
ユーザー名:konan\_kokuspo2025

**[Facebook]**  
アカウント名:わたshiga輝く国スポ・障スポ  
湖南省実行委員会

フォローをお待ちしています！