

病気になるにくい
カラダを作る
健康レシピ

とろ〜りチーズが美味！ さげかす 酒粕グラタン



酵母菌を多く含む酒粕で風邪を予防！

酵母菌は発酵でできるビタミンやアミノ酸を蓄えるため、それらを多く含む酒粕は高栄養食品です。また、酵母菌は水溶性食物繊維であるβ-グルカンを含み、腸の免疫細胞に働きかけて免疫力や、ウイルス・細菌に対する抵抗力を高めるといわれています。ほっこりと体も温まる酒粕を食べて寒い冬を乗り切りましょう！

材料 (2人分)
 酒粕…50g (1/2 枚) 豆乳(牛乳)…100ml (1/2 カップ)
 味噌…7g (小さじ1強) みりん…8g (大さじ1/2 弱)
 ブロッコリー…60g (小8房) 大根…100g (3cm)
 ジャガイモ…120g (1個) ベーコン…20g (1枚)
 バター…6g (大さじ1/2) ピザ用チーズ…30g (大さじ4)
 ※アルコールに弱い人は酒粕の量を加減してください。



1. 豆乳に酒粕を加え、弱火で焦げないように煮溶かし、味噌とみりんを加えて溶かす。
 2. ブロッコリーは軽くゆでる。大根とジャガイモは薄くスライス、ベーコンは3cmに切り、バターでソテーする。
 3. 耐熱皿に2を斜めに重ねて並べ、ブロッコリーを置く。1をかけてチーズをのせ、オーブントースターで焼く。
- (1人分 エネルギー 283kcal
たんぱく質 13g、塩分 1.2g)

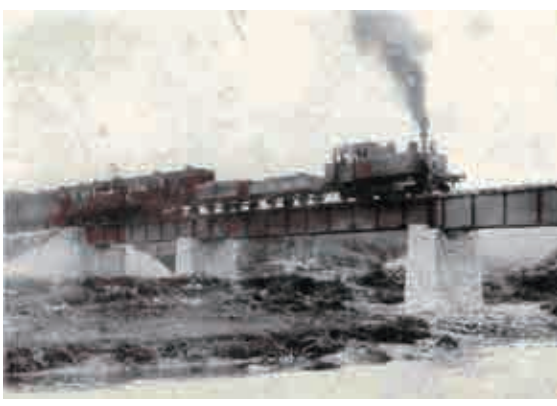
上野総合市民病院 管理栄養士による病気にならないためのレシピです。

第4章は、戦時下の伊賀地域について叙述しています。戦地に赴いた人々はもちろん、配給制度や学童疎開の受け入れなど、暮らしたに余裕が

第3章では、政党政治や普通選挙、社会運動など伊賀の大正デモクラシーを叙述しています。伊賀鉄道が開業し、地域文化が花開いた活気ある時代を描いています。

市史編さん事業は、市民の皆さんの郷土に対する誇りと愛情の上に、さらなる関心と深い理解を得ることを目的に進めています。

『伊賀市史』第3巻
まもなく発刊！
市史編さんだより (35)



▲木津川を渡る伊賀鉄道の蒸気機関車

第5章では戦後の混乱から立ち上がる人々の様子を叙述し、6章は、その後展開する高度経済成長期の伊賀地域について描いています。

私たちの父母や祖父母が生きたくて身近な伊賀の歴史を振り返ることができる一冊になっています。

来月1月から購入予約の受付を開始し、3月には市内などで販売をはじめの予定です。2月末までにご予約をいただいた場合、特価4,000円(定価5,000円)でお求めいただけます。

購入方法などは、市ホームページや書店でご案内します。詳しくはお問い合わせください。

総務課市史編さん係
 ☎ 52・4380 FAX 52・4381