



# ヘルスマイトコーナー

(食生活改善推進員) 上県支部

〔問い合わせ先〕  
北福祉保健センター  
0920(84)2313

4～5月にかけて市内各地の道ばたでは、ひじきを天日干しする様子が見られます。

地域の産物や旬の素材を使い、自然の恵みや四季の変化を楽しんでみてはいかがでしょうか？

## ◆ ひじきケーキ ◆

ひじきの栄養：鉄、カルシウムなどのミネラル、食物繊維を多く含みます。現代人に不足がちな栄養がたくさん含まれている健康食品です。



### 材料 20cmのパウンド型1本分

- マーガリン……………50g
- 黒砂糖……………50g
- 卵……………3個
- ひじき(乾燥)……………10g
- レーズン……………30g
- 薄力粉……………80g
- シナモン……………少量

### 栄養価(全量)

- エネルギー…1136kcal
- タンパク質…24.8g
- カルシウム…370mg
- 鉄分…11.6g
- 食物繊維…7.7g

### 作り方

型にマーガリン(分量外)をぬり、紙を敷いておく。  
マーガリンをやわらかく練り、黒砂糖を混ぜ、卵黄を混ぜる。  
に、戻して小さく切ったひじきとレーズンを混ぜる。  
卵白をよく泡立て、に入れる。ふるった薄力粉、シナモンを混ぜる。  
180度に温めたオーブンで30分焼く。

### POINT：ひじきの戻し方

- \* ひじきは砂を抱き込んでいる場合があるので、水をよく換えて使うのがポイントです。
- \* たっぶりの水で戻しましょう。
- \* ひじきを水に浸すと一時水が茶褐色になりますが、これはひじき特有の天然色素ですからご安心ください。

## 食中毒に注意しましょう！

気温が高くなるこの時期は、細菌性食中毒が多発する時期でもあります。食品の取扱いに注意し、食中毒を予防しましょう。

つけない

調理する人は必ず手をよく洗いましょう。

調理前の肉や魚の汁が、果物や野菜など生で食べるものや調理済みのものにかからないようにしまししょう。

増やさない

冷蔵や冷凍が必要な食品は、冷蔵庫・冷凍庫に保存しまししょう。

調理は迅速に行い、調理前、調理後の食品は室温に長く放置しないようにしまししょう。

退治する

包丁やまな板は、よく洗い、熱湯で消毒しまししょう。

加熱するときは、食品の中心部まで十分に加熱しまししょう。

特に家庭では、次のことに注意してください。

食べ物を前日から作り置きしたり、車のトランクや直射日光の当たる場所に置いたりしないようにしまししょう。

手に傷のある人や指輪・腕時計をしたままの人は、おにぎりなど直接手で食品に触れる調理をしないようにしまししょう。

### 【問い合わせ先】

対馬保健所衛生環境課 0920(52)0166

