



スーパーマーケットで買える食材で

簡単、手軽に

# “薬膳料理”を作ってみよう!

## あんかけ焼きそば

栄養価(1人分): エネルギー 486kcal / 塩分 1.9g

### 材料(2人分)

小えび・いか	各60g	中華麺(ゆで)	400g
小松菜	100g	干しいたけの戻し汁	300cc
にんじん・ねぎ	各50g	オイスターソース	大さじ1
しょうが	5g	みりん	大さじ2
干しいたけ	4枚	塩・こしょう	各少々
ごま油	大さじ1	片栗粉・水	各大さじ1



### 作り方

- ① 小えびはワタを除き、いかは食べやすい大きさに切る。小松菜は4cmくらいの長さに切る。にんじん、ねぎ、しょうがはせん切りにする。干しいたけは水で戻して干切りにし、戻し汁はとっておく。
- ② フライパンにごま油を入れて熱し、そこに半量の中華麺を入れ、少し炒めたら広げてしばらく置き、焼き面がこんがりしてきたらひっくり返してお皿に盛る。残りの中華麺も同様に炒めてお皿に盛る。
- ③ 空になった②のフライパンに①を入れ、強火で炒める。
- ④ 材料に火が通ったらaを加えてひと煮立ちさせ、塩、こしょうで味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつけて、それを②の上に乗せる。

### ポイント

小松菜 ⊕ イカ ⊕ エビ

この組み合わせは、肌や髪、爪をしなやかにしてくれます。また、血を補って体に潤いをもたらしてくれます。



簡単! 楽々!

## “エコ生活”を送る方法

近年、「地球温暖化」が騒がれ、深刻な問題になっています。

では、私たち1人1人は、どうすればこの問題を解決することができるのでしょうか…?

環境のために「ゴミの分別」「エコバックの持参」は広く知られるようになりましたが、

「そのほかのことになると何をしたらいいのかわからない…」という方も多いのでは…?

そこでこのコーナーでは、無理なく、簡単に“エコ生活”を送るためのヒントをご紹介します!



ほきん

## “募金に協力”もECOにつながります!

コンビニやレストランのレジの側によく置いてある「募金箱」。

実は、時間がない人でもECOに貢献できる方法は、会計の際、“レジのそばにある「ユニセフ」などの募金箱に小銭を寄付する”ことです。

一人ひとりの寄付は小さな額でも、それが集まれば発展途上国にとって大きな助けになります。

例えば、「ユニセフ募金」でできることはこのような支援です。

■50円で、ポリオのワクチン(子ども1人分)や、1冊のノートと1本のペンが贈れます。

■500円で、天災で家を失った家族にシェルターを贈ることができます。

■5000円で、飢えで苦しむ1人の子供の命を助けることができます。

発展途上国の子供達を助けることも、結果的には環境を守ることに繋がります。

