

自宅で食べよう! 葛飾の美味しいメニュー 葛飾テイクアウト&出前店舗

【担当課】 商工振興課

区内の店舗を応援するため、テイクアウトや出前を行っている店舗を葛飾区商店街連合会ホームページで公開しています。

おいしい料理を食べて葛飾のお店を応援しよう!

https://www.katsushika-kushouren.jp/katsushika_takeout_and_demaetenpo/
掲載店舗は随時更新します。



区内飲食店・食料品店オーナーの方へ ホームページ登録店舗を募集しています

【対象】 区内のテイクアウトや出前を行っている飲食店・食料品店

【登録方法】 所定の申込書を郵送またはファクスで。申込書は葛飾区商店街連合会ホームページから取り出せます。

【登録・問い合わせ】 〒124-0014 東四つ木4-3-8 葛飾区商店街連合会ホームページ事務局 FAX03-3692-7545 ☎03-3693-3646



新型コロナウイルス感染症 に関連した 買い物についてのお願い

【担当課】 消費生活センター ☎03-5698-2311

買い物をするとき



- ▶ 咳エチケットを守り、買い物をする前後に手洗い・消毒をしましょう
- ▶ 混雑を避ける、並ぶ際には距離をとるなど「3密」を避けるようにしましょう
- ▶ 買い物は必要最低限の人数で行きましょう

食料品について



- ▶ 必要なときに必要な分だけ買うようにしましょう
- ▶ 過度な買いだめや買い急ぎはしないようにしましょう



おうちで
作ろう!

元気食堂メニュー

外出自粛中に家で簡単に作れるメニューを紹介します。

献立作成：東京聖栄大学

【担当課】 健康づくり課 ☎03-3602-1268



この一皿とご飯があればバランス献立完成! 蒸し豚と温野菜のんにくみそ風味



肉も野菜も一度に電子レンジで調理できます。旬の野菜の甘さとニンニクの香りが食欲をそそる一品です。

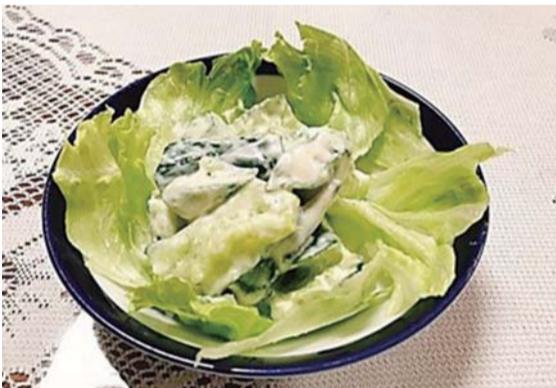
ポイント
電子レンジを使うことで油を使わずヘルシーに、短時間で調理することができ、この一皿で1日に必要な野菜の量の4分の1が摂取できます。

- 【材料】 2人分
- 豚もも肉……………薄切り 6枚
 - キャベツ……………1/8個
 - ニンジン……………1/4本
 - 玉ねぎ……………1/4個
 - ▶ おろしニンニク……………小さじ1
 - ▶ みそ……………小さじ2
 - ▶ すりごま……………大さじ1
 - ▶ 水……………大さじ1
 - ▶ 砂糖……………大さじ1
 - ▶ しょうゆ……………小さじ1
 - ▶ 塩……………少々

- 【作り方】
- ①キャベツをざく切り、ニンジンとうす切り、玉ねぎをくし切りにする。
 - ②耐熱ボウルに野菜と豚肉を交互にのせ、水を回しかけた後、ラップをふんわりかけ、600Wの電子レンジで8分加熱する。肉に完全に火が通っていない場合はさらに加熱する。
 - ③野菜と肉を皿に盛り付け、混ぜ合わせたAを上にかけて完成。

【栄養成分表示】 1人分
エネルギー163kcal たんぱく質 14.5g 脂質 8.0g 炭水化物 8.1g 食塩相当量 1.3g

あともう1品の野菜料理におすすめ! たたききゅうりとオクラの梅マヨサラダ



ヨーグルトにマヨネーズと梅肉を加えて、いつもの野菜を和えるだけ。ソースは、他のゆで野菜やパスタにも使えて、アレンジしやすくおすすめです。

ポイント
1年中いつでも手に入るキュウリとオクラですが、これから夏にかけて旬を迎えます。マヨネーズをプレーンヨーグルトでのばすことで脂質を抑え、梅肉の酸味でおいしく減塩できます。

- 【材料】 2人分
- キュウリ……………1本
 - 塩……………適量
 - オクラ……………4本
 - レタス……………1枚
 - ▶ プレーンヨーグルト……………大さじ1
 - ▶ 梅肉(市販)……………小さじ1/2
 - ▶ マヨネーズ……………小さじ2

- 【作り方】
- ①キュウリは塩をまぶして、まな板に押しつけながら転がし、塩を洗い流した後、棒などでたたき食べやすく割る。
 - ②オクラは茹でて、冷めたらへたを切り、食べやすい長さに斜め切りにする。
 - ③ボウルにAを混ぜ合わせ、①・②と和えて食べやすくちぎったレタスとともに器に盛る。

【栄養成分表示】 1人分
エネルギー41kcal たんぱく質 2.0g 脂質2.0g 炭水化物 4.5g 食塩相当量 0.5g

肉や魚料理のつけ合わせに! たっぷりチーズのカブソテー



野菜とキノコを合わせて100グラム以上とれる1品です。チーズにはカルシウムが多く含まれていて、お子さんにもおすすめです。

ポイント
チーズソテーはカボチャやズッキーニなど他の野菜にも応用できます。カブの葉などの青菜は油でいためること苦みがなくなり食べやすくなります。

- 【材料】 2人分
- カブの根……………1個分
 - カブの葉……………1個分
 - シメジ……………1/2パック
 - バター……………5g
 - ミックスチーズ……………40g
 - ▶ 塩……………少々
 - ▶ コショウ……………少々
 - ▶ 酒……………大さじ1/2
 - ▶ しょうゆ……………小さじ1

- 【作り方】
- ①カブの根は皮をむかずに1.5cm幅の輪切りにする。
 - ②カブの葉は3cmの長さに切る。シメジは石づきをとり小房に分ける。
 - ③フライパンに油を敷き、①を中火で焼き、②を加えて炒め、Aの調味料とバターを加え蓋をして2~3分蒸し焼きにする。
 - ④カブが柔らかくなったら、チーズを上に乗せて蓋をし、1分程度加熱したら完成。

【栄養成分表示】 1人分
エネルギー107kcal たんぱく質 4.4g 脂質7.9g 炭水化物 5.6g 食塩相当量 1.0g カルシウム 152mg