

砂川市食生活改善推進協議会 オススメ健康料理

もうすぐひな祭りですね。1年に1度の女の子のお祭りですが、何歳になっても、ひな祭りを祝いましょう。今回ご紹介するメニューは、野菜がたっぷり入ったちらし寿司です。これ1品で多くの食材が摂取でき、栄養バランスにすぐれているので、お祝い事の行事食におすすめです。お好みの具材で、ご家庭の味としてお楽しみください。

五目ちらし寿司

<材料 4人分>

米 200g
 水 2と1/5カップ
 昆布 10cm
 A 酢 小さじ2
 砂糖 大さじ1と1/3
 塩 小さじ1/2
 ごぼう 1本
 にんじん 1/2本
 干しいたけ 1枚
 ひじき 2g
 小揚げ 1枚
 B 砂糖 大さじ1と1/3
 しょうゆ 大さじ1
 みりん 小さじ2
 絹さや 2枚
 紅しょうが 適量

<作り方>

- ① 米は炊く1時間前に洗って水気をきり、分量の水と昆布を入れて炊く
- ② 干しいたけ、ひじきは水で戻しておく
- ③ ごぼうはさがきにし、酢水につける
- ④ 小揚げは、熱湯で油抜きをしてからうす切りにする
- ⑤ にんじん、しいたけは細切りにして、鍋に②、③、④とともに煮てBで調味する
- ⑥ 絹さやはさっとゆで、斜め細切りにする
- ⑦ ①が炊き上がったらボウルに移し、Aを全体にかけながら⑤を加え、切るように混ぜながらそのまま冷やす
- ⑧ 皿に盛って⑥、紅しょうがの細切りを彩りよく散らす



エネルギー241kcal たんぱく質4.8g
 カルシウム30mg 塩分1.2g

◆お問い合わせ ふれあいセンター⑤2000

赤ちゃんネル



No. 302

★ 児玉 悠心 ちゃん ★

平成27年1月13日生まれ

はじめまして、1月13日で1歳になった悠心です！
 ぼくのチャームポイントはたれたまゆ毛☆このたれまゆスマイルでいつもみんなを癒やしてるんだ。

最近のブームはおもちゃを投げることといろんなものをかじること。この前、壁をかじかじしてるのがママにバレてさすがに怒られちゃった。

ぼくには2歳年上の心結お姉ちゃんがいていつも一緒に遊ぶんだ。たれまゆで癒やし系と思われがちだけど、お姉ちゃんとケンカした時はぼくもギャーって大きい声を出して反撃するよ！最近はずりずり歩けるようになってきたし、いっぱい歩けるようになったらぼくも心結お姉ちゃんと雪遊びしたいな。

あつという間に1年がたち元気に1歳を迎えてくれて本当にうれしく思います。上のお姉ちゃん比べると遊び方もワイルド、ごはんもたくさん食べてくれて、毎日男の子の元気さに驚かされています。これからも健康にたれまゆスマイルで笑顔いっぱい成長して行ってほしいと思います！

(母・児玉純さん)

1歳の記念に
 赤ちゃんネルに
 応募してみませんか
 満1歳前後のお子さんを
 紹介していただきます。400字前後
 のコメントに写真を添えて
 申し込みください。
 ⑤4 2121へ
 詳細・申込 広報広聴係

市の人口 ★1月末現在★

世帯数 8,998世帯 (-14) 人口 17,767人 (-25) 男 8,233人 (-13) 女 9,534人 (-12)