

1月 January

保健カレンダー

お問い合わせ

●住民福祉課保健指導室 ☎82-2111

【1月分】

8日(金) ごっくん教室 **申し込み制** 13:00~14:00
乳幼児健診 13:30~
(通知者以外は14:30~)

22日(金) ノルディックウォーキング教室 **申し込み制**

27日(水) 1歳6ヵ月児健診 12:30~
29日(金) 栄養教室 10:00~13:00

※会場は保健福祉センターです！

【2月分】

5日(金) もぐもぐ教室
乳幼児健診

16日(水) 栄養教室
22日(月) 子育て相談
26日(金) 3歳児健診

＜地域子育て支援センター＞

申し込み・お問い合わせ

地域子育て支援センター (☎82-5100)

＜親子遊び体験教室＞ **予約制**

8日(金)テーマ「福笑い」……………10:00~11:30
※会場は農村環境改善センターです！

＜遊びの広場＞

毎週月、火、水曜日開放…9:00~12:00
会場

保健福祉センター (集団健診室) 6日、18日、19日
老人保健センター (手芸室) 25日
農村環境改善センター(和室) 12日、13日、20日、26日、27日

※幼児センター増築工事のため会場が変わっています。お間違いないようにお越しください



おいしい手料理

お正月らしくちょっと豪華に食卓を飾ってみましょう。でも調理は簡単に出来るサーモンずしと白味噌の関西風雑煮をどうぞ。

合成樹脂製容器(タッパー)を押しずし用の型に使用して、松の内のお正月料理としても使える簡単豪華な一品。

【サーモンの押しずし】

＜材 料＞ (5.5cm×19cm×4cm (高さ) の容器3個分)

- | | |
|-----------------|------------|
| ●お米…2合 | ●味付けイクラ…少々 |
| ●サーモン(薄切り)…120g | ●サラダ油…少々 |
| ●大葉…6枚 | ●酢…大さじ3 |
| ●焼きのり…1枚 | ●砂糖…大さじ1 |
| ●鶏卵…2分の1個 | ●塩…小さじ3分の2 |

＜作り方＞

- ① お米を炊き、Aを混ぜてずし飯を作る。
- ② フライパンに油を薄く敷き、薄焼き玉子を作って千切りにする。
- ③ 用意した型の内側にラップを敷き、その上にサーモンを隙間なく敷く。
- ④ サーモンの上に大葉を敷き、ずし飯をのせる(全量の6分の1)。
- ⑤ ④の上に焼きのりを敷いて、その上にさらにずし飯(全量の6分の1)を敷く。
- ⑥ ラップで包むようにして厚紙などを当て、全体を均等に押しして形が整ったらラップごと型から取り出し、包んだまま落ち着かせて1本目が完成。
- ⑦ ①~⑥の手順で2、3本目を作る。
- ⑧ 食べやすい大きさに切り分け、ラップをはずして盛り付けたら、その上に千切り玉子、イクラを飾って完成。

【白味噌の関西風雑煮】

＜材 料＞ (2人分)

- | | |
|------------|-------------|
| ●丸もち…小4個 | ●白味噌…50~70g |
| ●大根…50g | ●小ねぎ…1g |
| ●人参…30g | ●かつお節…適量 |
| ●サト芋…250g | ●練りからし…適量 |
| ●だし汁…300cc | |

＜作り方＞

- ① 大根、人参は短冊切り、サト芋は皮をむいて食べやすい大きさに切り、塩でもんでぬめりを取り、水洗いする(分量外)。
- ② 鍋にだし汁と大根、人参、サト芋を入れて火にかける。
- ③ 熱湯が入っている別の鍋を用意し、丸もちを熱湯に入れて柔らかくする。
- ④ 鍋の野菜に火が通ったら、③のもちの水気を切って野菜が入っている鍋に入れ、白味噌を溶き入れる。
- ⑤ 器に盛り、小ねぎ、かつお節、練りからし(お好み)を添えて完成。

(園田 多映子さん)

【食べて健康・豆知識】

押しずしに使っている大葉(青じそ)は、カロチンが多く、がん予防、肌荒れ、眼精疲労の軽減など、幅広い健康効果を期待できます。

雑煮に入っているサト芋は、イモ類の中ではカロリーが低く、サツマ芋の半分以下。ヌルっとしているのは、ガラクトマンナンと呼ばれる成分で、腸の働きを活発にする効果を期待できます。

(管理栄養士、園田 多映子さん)



本誌の印刷には、大豆インクを使用しています。また用紙には再生紙(100%)を使用しています。

インターネットでも情報満載!!

広報ひがしかわのバックナンバーや町の情報がリアルタイムにインターネットで紹介されていますので、こちらのチェックを忘れずに!

■東川町オフィシャルサイト <http://town.higashikawa.hokkaido.jp/>