

1月 January

保健カレンダー

お問い合わせ

●保健福祉課保健指導室 ☎82-2111

【1月分】

- 7日(金) ごっくん教室 **申し込み制** 13:00~14:00
乳幼児健診 13:15~
(通知者以外は14:30~)
- 20日(木) 栄養教室 10:00~13:00
- 27日(木) 1歳6カ月児健診 12:30~
- 28日(金) ノルディックウォーキング教室 **申し込み制**

※会場は保健福祉センターです！

【2月分】

- 2日(木) 男の料理教室
4日(金) もぐもぐ教室
乳幼児健診
- 10日(木) 元気っ子クッキング
- 16日(木) 栄養教室
- 25日(金) 3歳児健診
- 28日(月) 子育て相談

＜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**

7日(金) テーマ「福笑い」……………10:00~11:30

＜遊びの広場＞

毎週月、火、水曜日プレイルーム開放… 9:00~12:00
11、12、17、18、19、24、25、26、31日

※会場は幼児センターです！

おいしい手料理

【ミニトマトのベーコン巻き】

＜材料＞ (2~3人分)

- ミニトマト (1ケース) = 12個程度
- ベーコン (100g)
- スライスチーズ (1枚) = 3等分に切っておく
- たまねぎ (少々) = 水にさらしておく
- マヨネーズ、塩、こしょう (各少々)

＜作り方＞

- ①ミニトマトを1個ずつベーコンで巻いて、3個ずつ竹串に刺してベーコン巻き串焼き風を4組み作る。出来上がったら塩、こしょうを軽く振っておく。
- ②フライパンに入れ、片面に焼き目がつく程度に火を通す。
- ③反対側に返したら、その上にスライスしたたまねぎ、スライスチーズを載せてもう片面を焼き、スライスチーズが溶け始めたら出来上がり。
- ④盛り付けには、マヨネーズを添えてどうぞ。



【じゃが春巻き】

＜材料＞ (4人分)

- じゃが芋 (中3個)
- ひき肉 (少々)
- 人参 (同)
- たまねぎ (同)
- カレー粉 (大さじ1)
- 春巻きの皮 (4枚)
- 塩、こしょう (少々)
- みりん、サラダ油 (各適量)
- レモンスライス (お好み)

＜作り方＞

- ①じゃが芋、人参、たまねぎを千切りにする。
- ②フライパンに油を引いてひき肉を炒める。
- ③続いて千切りした野菜類を一度に混ぜ合わせて一緒に炒める (炒め具合はまだ芯が残っている7割程度に抑えるのがポイント)。
- ④カレー粉、塩、こしょう、みりんを入れて味を調える。
- ⑤春巻きの皮の上に4等分に分け、皮でしっかりと巻き包む。
- ⑥サラダ油を180度に熱して春巻きを揚げる。
- ⑦揚げた春巻きを斜め切りに半分にして器に盛り付け、レモンのスライスを添えて完成。



ベーコン巻きに使っているミニトマトは、火を通すと特に甘みが増します。ベーコンを巻くだけでもおいしいのですが、さらにたまねぎの薄切り、スライスチーズを加えることで、オードブル向きの味と食感が加わります。フライパンを使って焼く方法のほか、オーブンを使う方法もお試ください。

春巻きは、火を通した具材をちょっと揚げるだけで出来上がる簡単メニュー。具材をさらに彩りよくすれば見栄えも良くなります。カレー風味が子供にも喜ばれる人気メニューになりますよ。

郷土料理研究会 金森春美さん

【食べて健康・豆知識】

《たまねぎ》

調理する時にツンと涙が出るのは、臭気成分のアリシンという物質です。料理に特有の辛味と香り、甘みや風味を付け、薬効もあります。

最も重要な働きは、ビタミンB₁の吸収を高めて新陳代謝を促進し、体力アップ、疲労回復、集中力の低下に友好に働く作用です。他に胃の消化液の分泌を助けて食欲を増進させる、発汗作用があるなどはこれまで知られていましたが、最近では血液のかたまりを溶かしたり、血液中の脂質の量を減らす働きも分かってきました。

(保健福祉課栄養士 中村弘美)



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/>