

もうすぐ1歳

すこやか写真館

平成23年4月生まれのお子さんの写真を募集します。(先着4人まで掲載)
受付期間: 3月1日(木)~8日(木)
提出先: 保健センター



東結
金森 覇人くん
平成23年3月23日生まれ
お父さん 貴紀さん
お母さん 千穂さん
毎日たくさんの笑顔ありがとうございます。これからもすくすく元気に育ってね。



城
吉田 梨七ちゃん
平成23年3月4日生まれ
お父さん 敏郎さん
お母さん さゆりさん
お兄ちゃんのようにすくすく元気に大きくなってね。この先ずっと幸せでありますように。



東結
真鍋 太一くん
平成23年3月7日生まれ
お父さん 安博さん
お母さん 弘子さん
いたずら大好きな太一くん。お姉ちゃんと仲良く遊んで、元気で強い男の子に育ってね。



東結
棚橋 咲友ちゃん
平成23年3月11日生まれ
お父さん 正明さん
お母さん 由紀さん
お兄ちゃん、お姉ちゃんが大好き咲友ちゃん。皆の愛情沢山受けて、伸び伸び成長してね。

ヘルシークッキング

変わり種寿司



●材料 (4人分)

米 2カップ
寿司酢 適量
大葉 (青じそ) 4枚
刺身 (約5種類) 適量
イクラ
ボイルえび
うなぎ
たこ
スモークサーモンなど
卵 4個
塩・こしょう 少々
砂糖 大さじ1
サラダ油 大さじ1

●作り方

- ①大葉はせん切りにしておく。炊きあがったご飯に寿司酢を混ぜ、大葉を加えてよく混ぜる。
- ②ボウルに卵を割って、塩・こしょう・砂糖を加える。
- ③フライパンに油を引き、②の卵液を入れて、薄焼き卵を作る。(1人につき1枚ずつ)
- ④茶碗に薄焼き卵を敷き、刺身を敷き詰め、①の寿司飯を入れる。
- ⑤お皿と茶碗をくっつけてひっくり返す。
- ⑥卵に十字の切れ目を入れて四方に開き、イクラを散らす。

●カロリー等

1人分	エネルギー (kcal)	たん白質 (g)
	440	14.1
脂質 (mg)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
9.9	39	0.4



ヘルスメイトさんの ワンポイントアドバイス

見た目もきれいで、3月3日ひなまつのちらし寿司の代わりとしてもピッタリです。刺身は、生でも加熱したものでお好みでどうぞ。