

もうすぐ1歳

すこやか写真館

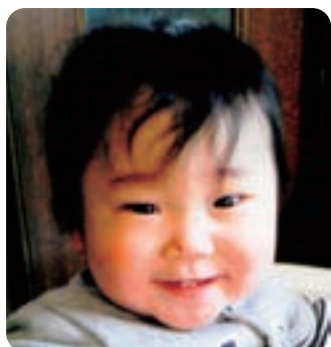
平成23年5月生まれのお子さんの写真を募集します。(先着4人まで掲載)
 受付期間: 4月2日(月)~9日(月)
 提出先: 保健センター



大森 太郎たろうくん
 平成23年4月19日生まれ
 お父さん 健造さん
 お母さん 花絵さん
 太郎くん、君が生まれてきてくれて、みんなとっても幸せだよ。



善光 琴音ことねちゃん
 平成23年4月8日生まれ
 お父さん 和将さん
 お母さん 美緒さん
 いつも笑顔がありがとう。いっぱい遊んで大きくなろうね。



西結 春飛はるとくん
 平成23年4月16日生まれ
 お父さん 大輝さん
 お母さん 香織さん
 元気いっぱい、すくすく成長してね。

食生活改善協議会

ヘルシークッキング



大根サラダのきのこソースがけ

●材料 (4人分)

大根	150g
かいわれ大根	10g
ベーコン	3枚
しめじ	100g
まいたけ	100g
塩・こしょう	少々
バター	10g
にんにく	1片
しょうゆ	大さじ2
水	50cc
水溶き片栗粉	15cc

●作り方

- ①大根はせん切りにし、水にさらしておく。
- ②きのこは食べやすい大きさに切る。ベーコンは細かく切る。
- ③フライパンにバターをひいて、にんにくを炒める。
- ④③に②の材料を入れ、塩・こしょう・しょうゆ・水を加える。
- ⑤④が煮立ったら、水溶き片栗粉を回し入れ火を止める。
- ⑥皿に水を切った①、⑤、かいわれ大根の順に盛りつける。

●カロリー等

1人分	エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	脂質 (mg)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
	107	4.3	8.3	15	1.5



ヘルスマイトさんのワンポイントアドバイス

きのこのソースをかけることで、大根サラダが更においしくいただけます。このソースは、他のサラダにもドレッシングとして使うことができます。