

もうすぐ1歳

# すこやか写真館

平成23年6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: 5月1日(火)~11日(金)  
 提出先: 保健センター



城  
**竹中 聡真くん**  
 平成23年5月18日生まれ  
 お父さん 隆之さん  
 お母さん 智子さん  
 毎日、たくさんの笑顔  
 をありがとう。  
 力強く、しなやかな心  
 の大人に成長してね。



南今ヶ淵  
**鴨野 司くん**  
 平成23年5月23日生まれ  
 お父さん 仁さん  
 お母さん 美香さん  
 たくさんの笑顔をあり  
 がとう。  
 たくさん食べて元気に  
 育ってね。



東結  
**増田 陽菜ちゃん**  
 平成23年5月12日生まれ  
 お父さん 誠さん  
 お母さん 沙矢香さん  
 ねえちゃん、にいちゃん  
 が大好きなひなちゃん。  
 元気にすくすく育って  
 ね。



牧  
**金森さくらちゃん**  
 平成23年5月25日生まれ  
 お父さん 竹輝さん  
 お母さん 百代さん  
 たくさんの笑顔ありが  
 とう。  
 お姉ちゃんとたくさん  
 あそぼうね。

食生活改善協議会

## ヘルシークッキング

### 豆腐のステーキ きのこあんかけ



#### ●材料 (4人分)

木綿豆腐 400g  
 えび 80g  
 生しいたけ 100g  
 しめじ 100g  
 あさつき 20g  
 小麦粉 大さじ2  
 だし汁 250ml  
 しょうゆ } A 大さじ1  
 みりん } 大さじ1  
 片栗粉 小さじ1  
 しょうが(おろし) 30g

#### ●作り方

- ①豆腐は水切りし、8等分して小麦粉をまぶす。
- ②フライパンを温め、①を両面色よく焼く。
- ③えびは背わたと殻をとり2~3つに切る。  
生しいたけは削ぎ切り、しめじは小房に分ける。
- ④鍋にだし汁を温め、③とAを入れ、2~3分煮て水溶き片栗粉でとろみをつけ、2cmの長さにしたあさつきとしょうがを加える。
- ⑤器に②を盛り、④をかける。

#### ●カロリー等

1人分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(mg)	カルシウム(mg)	塩分(g)
	135	12.9	4.6	138	0.8



#### ヘルスマイトさんの ワンポイントアドバイス

豆腐だけでなく、しいたけ・しめじやえびをあんかけの中に入れることで、たくさん噛むことができ、満腹感を得ることができます。