

もうすぐ1歳

すこやか写真館

平成23年9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: 8月1日(水)~10日(金)
 提出先: 保健センター



牧
渡辺 那菜ちゃん
 平成23年8月9日生まれ
 お父さん 雅史さん
 お母さん 智美さん
**食欲旺盛!
 元気いっぱい!**
 これからの成長を楽しみにしています。



外善光
神山 泰我くん
 平成23年8月6日生まれ
 お父さん 光秀さん
 お母さん 久美子さん
いつも元気でわんぱくな泰くん!
たくさん食べて大きくなってね♪



大野
安田 和未ちゃん
 平成23年8月15日生まれ
 お父さん 高明さん
 お母さん 香織さん
いつも笑顔をありがとう。
これからもその笑顔でみんなをなごませてね♪



南今ヶ淵
坂井田大士郎くん
 平成23年8月31日生まれ
 お父さん 明真さん
 お母さん 英里さん
かわいい、かわいい大ちゃん。
家族みんな、いやされてます!

食生活改善協議会

ヘルシークッキング

牛肉の和風マリネ



●材料 (4人分)

- 牛モモ肉薄切り 240g
- こしょう 少々
- サラダ油 小さじ2
- 生しいたけ (削ぎ切り) 40g
- 長ねぎ 40g
- しょうゆ 大さじ1と1/3
- 砂糖 小さじ1と1/2
- レモン汁 大さじ1と2/3
- だし汁 大さじ3
- かつお節 1パック (5g程度)
- かつお節 1パック (5g程度)
- レタス 40g
- ミニトマト 4個

●作り方

- ①[A]の材料をすべて混ぜ合わせる。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、こしょうをふった牛肉、生しいたけを炒めて熱いうちに①に漬ける。
- ③器にちぎったレタス、つけ込んだ牛肉のマリネを盛りつけ、かつお節をのせ、ミニトマトをそえる。

●カロリー等

1人分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)
	195	14.4	12.7	14	0.9



ヘルスメイトさんの
ワンポイントアドバイス

マリネなので、この暑い食欲がなくなる季節にピッタリです。もっと酸味が欲しい!という方は、レモン汁だけではなく、お酢を用いると良いですよ。