

もうすぐ1歳

すこやか写真館



牧
藤田 啓暖くん
ひろはる
平成25年8月20日生まれ
お父さん 規寛 さん
お母さん 千代 さん
こんにちは。ひろはるです。
遊ぶの大好き！食べるの大好き！
見かけたら声をかけて
くだちいね。



西結
堀 蘭空ちゃん
らんらん
平成25年8月8日生まれ
お父さん 弘幸 さん
お母さん 美穂 さん
1歳おめでとう！
生まれてきてくれて
ありがとう。
愛してるよ。



東結
狩谷 聡汰くん
そうた
平成25年8月31日生まれ
お父さん 信孝 さん
お母さん 明女 さん
聡ちゃんのハートキャッ
チのスマイルで
いつも私たちはハピネス
チャージ！ありがとう！

平成25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(金)～8日(金)
◆応募先：保健センター

食生活改善協議会



ヘルシークッキング 夏野菜カレー



●材料 (4人分)

鶏もも肉 100g
かぼちゃ 200g
ズッキーニ 60g
パプリカ 80g
玉ねぎ 130g
長なす 300g
にんにく 1片
トマト缶 200g
プレーンヨーグルト 200g
A { カレーパウダー 大さじ2
クミンパウダー 小さじ1/2
コリアンパウダー 小さじ1/2
水 300cc
ローリエ 1枚
ウスターソース 大さじ1/2
オリーブオイル 大さじ1

●作り方

- ①かぼちゃは2cmの角切り、ズッキーニは1cm幅の輪切り、パプリカは乱切りにする。
- ②玉ねぎはみじん切り、長なすは1cm幅の輪切りにする。
- ③鶏もも肉は一口大に切り、Aを入れて、もみ込んでおく。
- ④鍋にオリーブオイルを熱し、みじん切りにしたにんにくとローリエを中火で香りが立つまで炒めた後、ローリエを取り除き、鶏もも肉・かぼちゃ・長なすの順に炒める。
- ⑤④にトマト缶・水・ヨーグルトを入れ、材料が柔らかくなるまで煮込み、ウスターソースを加える。
- ⑥トッピング用にズッキーニとパプリカをフライパンで素焼きする。
- ⑦お皿にご飯を盛り、カレーをかけて⑥をトッピングする。

●カロリー等 ※ご飯を除く

1人分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)
	224	14.0	130	0.6

ヘルスメイトさんのワンポイントアドバイス

市販のカレールウは手軽で便利なものですが、塩分が多く含まれていることがあります。このカレーでは、カレー粉やスパイスが味のアクセントになり、トマトからはうま味が、ヨーグルトからはコクが出るので、塩分控えめでもおいしいカレーを作ることができます。

