

もうすぐ1歳

# すこやか写真館

平成24年11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:10月1日(火)~11日(金)  
提出先:保健センター



西結  
**水谷 灯希**ちゃん  
平成24年10月25日生まれ  
お父さん 卓矢 さん  
お母さん 実沙子さん  
  
1歳おめでとう!  
これからもいっぱい  
食べて寝て遊んで、  
元気に大きくなってね。



城  
**中村 夢菜**ちゃん  
平成24年10月24日生まれ  
お父さん 賢司 さん  
お母さん 美季 さん  
  
お兄ちゃん大好き!  
これからもずっと仲良し  
兄妹でいてね。



大明神  
**古市 有彩**ちゃん  
平成24年10月4日生まれ  
お父さん 喜一 さん  
お母さん ゆかりさん  
  
お兄ちゃんと仲良く、  
いっぱい笑って  
大きくなってね!



善光  
**富田 侑勢**くん  
平成24年10月30日生まれ  
お父さん 和将 さん  
お母さん 美緒 さん  
  
よく笑いよく泣き  
よく食べる侑勢くん。  
いっぱい遊んで  
大きくなろうね。

食生活改善協議会



## ヘルシークッキング

## 簡単! いり豆腐



### ●材料 (4人分)

- 木綿豆腐 1丁
- さやいんげん 40g
- にんじん 40g
- A { ねぎ 40g
- 生しいたけ 40g
- こんにゃく 60g
- ひじき(乾) 大さじ2
- ごま油 大さじ1
- 水 80ml
- めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ3
- 卵 1個
- 白ごま 5g

### ●作り方

- ①ひじきをたっぷりの水で戻す。
- ②木綿豆腐はしっかりと水けをきる。
- ③Aをそれぞれ約5mm角に切る。
- ④鍋にごま油を熱して、③を炒め、①と水を加えて煮る。
- ⑤火が通ったら豆腐を大きくくずして加え、煮立ったらめんつゆで味を調えて、溶き卵でとじて器に盛る。
- ⑥ごまを軽くつぶしてからかける。

### ●カロリー等 (レタスを除く)

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)
	146	9.1	8.6	167	1.5



### ヘルスマイトさんのワンポイントアドバイス

短時間でおかずのメインができてくれます。豆腐は、肉・魚・卵と同じ良質なたんぱく源ですので、主菜として召し上がりください。