

もうすぐ1歳

# すこやか写真館

平成24年12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:11月1日(金)~8日(金)  
提出先:保健センター



東結  
**金森 隆真**くん  
平成24年11月23日生まれ  
お父さん 貴統 さん  
お母さん 千穂 さん  
食欲旺盛なりゅうちゃん。  
お兄ちゃんと仲良く元気  
いっぱい遊ぼうね!



城  
**長瀬 大悟**くん  
平成24年11月2日生まれ  
お父さん 功典 さん  
お母さん 麻起子さん  
お兄ちゃんと  
お姉ちゃんと  
いつまでも  
仲良く元気だね。



北今ヶ淵  
**丹羽結紀奈**ちゃん  
平成24年11月14日生まれ  
お父さん 紀雄 さん  
お母さん 紀子 さん  
みんなを笑顔にしてくれ  
る結紀奈ちゃん。  
元気に大きくなってね。



南條  
**酒井 陸玖**くん  
平成24年11月12日生まれ  
お父さん 亮 さん  
お母さん みどりさん  
笑顔が素敵な  
りくちゃん!  
これからもその笑顔で  
みんなを癒してね。

食生活改善協議会

## ヘルシークッキング



### 鶏ちゃん焼き

●材料 (4人分)

鶏むね肉 (皮なし) 200g  
キャベツ 200g  
ニラ 1/2 束  
ニンジン 30g  
A { 味噌 大さじ 1  
しょうゆ 大さじ 1  
みりん 大さじ 1  
酒 大さじ 2  
ニンニク 1 かけ  
ショウガ 6g  
豆板醤 小さじ 1/2  
ごま油 適宜

●作り方

- ①キャベツはザク切り、ニラは4~5cmの長さ、ニンジンは薄くいちょう切りにする。
- ②ニンニクとショウガはすりおろす。
- ③Aを混ぜ合わせ、漬けダレを作る。
- ④一口大に切った鶏肉を③に3時間漬け込む。
- ⑤フライパンにごま油をひいて、弱火で④にじっくり火をとす。
- ⑥火がとおったら強火にして、ニンジン、キャベツ、ニラの順に炒める。

●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)
	146	9.1	8.6	167	1.5



ヘルスメイトさんの  
ワンポイントアドバイス

漬けダレに漬け込んでおくことによって、肉の臭みもなくなります。鶏以外の豚や牛でもおいしいですよ。野菜嫌いな人も、いっぱい野菜を食べられるメニューです。