

もうすぐ1歳

すこやか写真館

平成26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2日(月)~13日(金)
提出先:保健センター



南今ヶ淵
説田 大稀くん
平成26年11月14日生まれ
お父さん 伸伍さん
お母さん 佳奈恵さん
音楽にのり、踊ることが
大好きな大稀くん♪
お姉ちゃんと仲良く
あそぼうね!



北今ヶ淵
古澤 逢月ちゃん
平成26年11月21日生まれ
お父さん 勝彦さん
お母さん 由起子さん
早く大きくなって、
みんなで遊ぼうね。



西結
桑原 歩くん
平成26年11月30日生まれ
お父さん 信さん
お母さん 恵理子さん
歩君1歳おめでとう!
聖おにいちゃんと
仲良く元気に育ってね。



牧
馬場 徠斗くん
平成26年11月24日生まれ
お父さん 祐浩さん
お母さん 真由美さん
1歳おめでとう!
元気に楽しくいっぱい
一緒に遊ぼうね♪



ヘルスメイトさんの ヘルシークッキング

鶏レバーとブロッコリーの黒酢炒め



ワンポイントアドバイス

レバーは鉄分が豊富なことでは知られていますが、苦手な方も多い食材の一つです。苦手な方は、牛ヒレ肉など赤身肉にも鉄分が多く含まれていますので、違うお肉でチャレンジしてみてください。今回のレシピは、他のお肉でも同じ手順で作ることができますよ。

●材料(4人分)

鶏レバー 240g
酒 小さじ2
片栗粉 小さじ1
ブロッコリー 1/2個
にんにく 1片
しょうが 10g

A { 黒酢 大さじ2
酒 大さじ2
しょうゆ 大さじ1
砂糖 少々
片栗粉 少々
サラダ油 小さじ2

●作り方

- ①鶏レバーは血筋を取り除き、酒をもみ込んで水けを取ってから、片栗粉をまぶす。
- ②ブロッコリーは塩少々(分量外)を加えた熱湯で、色よくゆでる。
- ③にんにく・しょうがは、みじん切りにする。
- ④フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、鶏レバーを炒めて一度とりだす。
- ⑤フライパンに残りのサラダ油小さじ1を加えて熱し、にんにく・しょうがを入れ、香りが立ったらブロッコリーを加えて炒める。
- ⑥全体がなじんだら鶏レバーを戻し入れ、Aを合わせて回しかけ、手早く炒め合わせる。

●1人分の栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
109	12.5	3.5	4.0	0.8