

もうすぐ1歳

すこやか写真館



牧
渡辺 ひな **雛**ちゃん
平成26年1月14日生まれ
お父さん 雅史 さん
お母さん 智美 さん
いつもニコニコ♪
かわいい笑顔
ありがとう。
みんな癒されています☆



大野
安田 ゆう き **雄貴**くん
平成26年1月2日生まれ
お父さん 清和 さん
お母さん 友枝 さん
生まれてきてくれて
ありがとう。
すくすく元気に
育ってね!



西結
高井 りっ か **六花**ちゃん
平成26年1月10日生まれ
お父さん 英史 さん
お母さん 瞳 さん
お姉ちゃんが大好き。
バイバイ、ごちそうさま
がしっかりできるね☆

平成26年2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:1月5日(月)~16日(金)
◆応募先:保健センター



ヘルスメイトさんの ヘルシークッキング

小松菜とひじきのごま辛子和え



●材料(4人分)

小松菜 300g
油揚げ 30g
ひじき 5g
ごま油 小さじ1
A { すりごま 大さじ1
ねり辛子 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ2
砂糖 小さじ1

●作り方

- ①ひじきをたっぷりの水で戻し、しっかり水けを切る。フライパンにごま油をひき、ひじきをいためる。
- ②①に食べやすい長さに切った小松菜を加えて、フタをしてしんなりとするまで蒸し焼きにする。
- ③油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、弱火で両面をこんがり焼いて、細切りにする。
- ④Aを混ぜ合わせ、①~③を加えて和える。

ワンポイントアドバイス

これから旬を迎える青菜の野菜には、ビタミンの他に鉄分やカルシウムが豊富に含まれています。小松菜の代わりにほうれん草を使用する場合は、ゆでてアク抜きをして、しっかり水けを切ってから④で和えます。

●カロリー等

1人分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	鉄分(mg)	塩分(g)
	45	2.6	2.5	0.5