

もうすぐ1歳

# すこやか写真館

平成24年7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: 6月3日(月)~12日(水)  
提出先: 保健センター



森部  
**山北 健心くん**  
平成24年6月27日生まれ  
お父さん 圭二さん  
お母さん 恵さん  
健心くん、いつも可愛い  
笑顔をありがとう。  
これからも丈夫で元気な  
子に育ってね。



西結  
**渡邊 杏ちゃん**  
平成24年6月23日生まれ  
お父さん 充康さん  
お母さん 恵さん  
いっぱい食べて  
大きくなってね。



西結  
**大平 直斗くん**  
平成24年6月13日生まれ  
お父さん 功二さん  
お母さん 友紀さん  
お兄ちゃんたちに負けな  
いように、元気いっぱい  
に、大きくなってね。



西結  
**堀 友希乃ちゃん**  
平成24年6月26日生まれ  
お父さん 佳一さん  
お母さん 奈々子さん  
食べることが大好きな  
友希乃ちゃん。  
お兄ちゃんと仲良く遊ん  
で元気に育ってね。

食生活改善協議会

## ヘルシークッキング



### 鶏肉の衣ソテー・広東風

●材料(4人分)

- 鶏むね肉(皮なし) 320g
- A { 溶き卵 1個
- 酒 小さじ2
- 塩・こしょう 少々
- ごま油 少々
- 小麦粉 40g
- 片栗粉 適宜
- サラダ油 大さじ2
- B { ウスターソース 20ml
- 豆板醤 小さじ1
- ケチャップ 20g
- チキンスープ 25ml
- 砂糖 小さじ2・1/2
- 酒 大さじ1
- 白ねぎ 適宜
- レタス 1/3個

●作り方

- ①鶏むね肉は、薄くそぎ切りにし、Aを混ぜ合わせよくもみ込む。
- ②①に小麦粉を加え、よく混ぜる。さらに片栗粉を全体にまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を入れて熱し、②がきつね色になるまで焼く。
- ④Bを鍋に入れて沸騰させ、ソースを作る。
- ⑤器にちぎったレタスを敷き、その上に③のをのせ、④をかけ、白ねぎを白髭ねぎにしてちらす。

●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)
	248	20.7	9.3	30	1.1



ヘルスメイトさんの  
ワンポイントアドバイス

鶏むね肉は、卵でもみ込むことによってジューシーに仕上がります。からあげ作りの際にもぜひ応用してみてください。