

もうすぐ1歳

# すこやか写真館

平成26年6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:5月1日(金)~15日(金)  
提出先:保健センター



森部  
**赤尾 楓くん**  
かえで  
平成26年5月10日生まれ  
お父さん 哲弥さん  
お母さん ゆかりさん  
いつも笑顔の楓くん。  
お兄ちゃんと仲良く、  
いっぱい遊ぼうね!



外善光  
**富田 海斗くん**  
かいと  
平成26年5月26日生まれ  
お父さん 敏彦さん  
お母さん 美咲さん  
我が家のアイドル☆  
お兄ちゃんお姉ちゃんと  
仲良く元気に育ってね。



東結  
**安井 綺々ちゃん**  
きぎ  
平成26年5月25日生まれ  
お父さん 秀征さん  
お母さん 恭奈さん  
1歳おめでとう!  
これからも元気に育って  
ね☆いつも元気をくれて  
ありがとう。



氷取  
**高木 華鈴ちゃん**  
かりん  
平成26年5月13日生まれ  
お父さん 邦和さん  
お母さん 沙織さん  
おたんじょうび  
おめでとう!  
お兄ちゃんお姉ちゃんと  
これからもなかよくね♪



## ヘルスメイトさんの ヘルシークッキング

### さわら 鯖のねぎあんかけ



#### ●材料(4人分)

鯖(切り身) 60g×4切れ  
A { しょうが汁 小さじ1  
酒 小さじ2  
ねぎ(みじん切り) 30g  
B { 砂糖 大さじ1  
しょうゆ 大さじ1  
酢 大さじ1・1/2  
水 大さじ2  
ごま油 小さじ1  
片栗粉 小さじ1  
水 小さじ2  
サラダ油 小さじ1  
レタス 適宜  
小麦粉 適宜

#### ●作り方

①鯖は薄く削ぎ切りにし、Aをふりかけ5分間程おいてキッチンペーパーで汁けを取る。  
②鍋にBを入れてひと煮立ちさせ、ねぎを加え混ぜ合わせ、水溶き片栗粉でとろみをつけて火を止め、ねぎあんを作る。  
③①に小麦粉を薄くまぶして170~180℃に熱したサラダ油でカラリと焼く。  
④器にレタスをしき、③を盛って②のあんをかける。

#### ワンポイントアドバイス

他の魚や肉、豆腐へ応用できる作り方です。野菜もオニオンスライスにしたり、家庭でアレンジしてみてください。

#### ●カロリー等

1人分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
	170	13.1	8.0	0.8