

もうすぐ1歳

すこやか写真館

平成26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1日(月)~12日(金)
提出先:保健センター



牧
渡邊 愛菜ちゃん
平成26年6月9日生まれ
お父さん 和史 さん
お母さん 千穂 さん
わが家のいやし系♪
げんきにすくすく、
大きくなってね。



牧
井上 翔琉くん
平成26年6月27日生まれ
お父さん 洋一 さん
お母さん かりさん
いつもあなたの笑顔に
癒されます♪
お兄ちゃんと元気に
育ってね。1歳おめでとう!



外善光
若松 千央ちゃん
平成26年6月17日生まれ
お父さん 典生 さん
お母さん 妙子 さん
1歳おめでとう!
これからもたくさん食
べて元気いっぱい遊ぼうね。

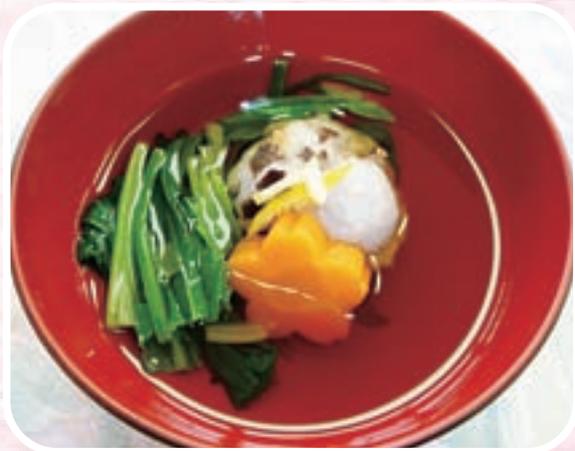


森部
真樹 睦くん
平成26年6月13日生まれ
お父さん 大 さん
お母さん 由美 さん
10月にはお兄ちゃん。
素敵なお兄ちゃんに
なってね。
いっぱい遊ぼうね。



ヘルスメイトさんの ヘルシークッキング

里いもまんじゅうのすまし汁



●材料 (4人分)

里いも	90g
乾燥きくらげ	2g
冷凍むきエビ	4尾
酒	小さじ1
ほうれん草	50g
にんじん	40g
片栗粉	大さじ1・1/2
だし汁	600ml
A しょうゆ	小さじ2
ゆずの皮	少々

●作り方

- ①里いもは耐熱皿に水、少々を入れてラップをかけて電子レンジで(600W)約3分加熱する。
- ②きくらげはぬるま湯で戻し、粗みじん切りにする。
- ③冷凍むきエビは解凍し、酒でもみ水洗いし、ゆでて粗みじん切りにする。
- ④ほうれん草はゆでて3cm長さに切る。にんじんは5mm厚さの輪切りにし花型に抜き、ゆでる。
- ⑤①~③を混ぜ、片栗粉を入れてさらに混ぜ、だんご状にして蒸し器で2~3分蒸す。
- ⑥鍋にAを入れ、沸騰したら⑤のだんごを入れ1~2分煮立てる。
- ⑦椀にだんごを入れ、ほうれん草とにんじんを色よく盛り汁を注ぎ、ゆずの皮をあしらう。

●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)
	50	4.2	0.1	0.7

ワンポイントアドバイス

今回は里いもまんじゅうの中に、きくらげとエビを入れていますが、ひじきを入れてみたりクルミを入れてみたりと、ご家庭でバリエーションを増やしてみてください。