

もうすぐ1歳

すこやか写真館

平成26年8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:7月1日(水)~10日(金)
提出先:保健センター



中須
小川 詩夏ちゃん
平成26年7月23日生まれ
お父さん 陽一さん
お母さん 保子さん
お姉ちゃん達と仲良く
育ててね。



大森
富田 愛梨ちゃん
平成26年7月16日生まれ
お父さん 善智さん
お母さん 朋子さん
毎日幸せをありがとう☆
これからも笑顔のかわいい
愛梨ちゃんできてね♪



南今ヶ淵
内藤 希空ちゃん
平成26年7月18日生まれ
お父さん 優弥さん
お母さん 妃可留さん
1歳おめでとう!
10月にはお姉ちゃん。
これからも笑顔いっぱい
ですくすく育ててね。

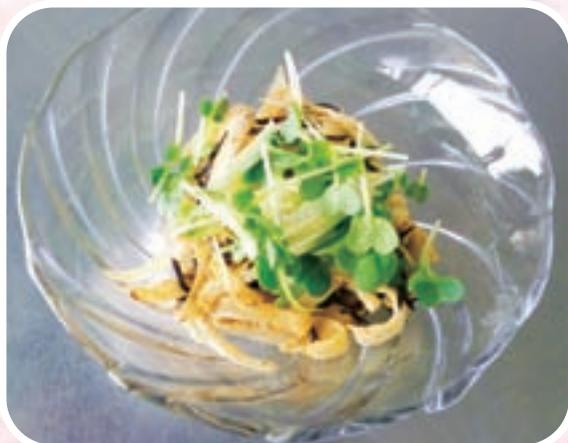


西結
栗原 芯平くん
平成26年7月25日生まれ
お父さん 一将さん
お母さん 愛さん
いつも芯平くんの笑顔に
癒されてるよ♪
ごはんをたくさん食べて
元気に育ててね!



ヘルスメイトさんの ヘルシークッキング

玉ねぎとひじきのサラダ



●材料(4人分)

玉ねぎ 240g
芽ひじき(乾) 5g
カイワレ大根 1/2パック
ごま油 小さじ1/2

A { マヨネーズ 小さじ2
カレー粉 小さじ1
みそ 小さじ1
みりん 小さじ1

●作り方

- ①玉ねぎは薄切りにし、水にさらす。
- ②ひじきは水で戻し水けをしほりごま油でサッと炒める。
- ③ボウルに①・②を入れAで混ぜ合わせる。
- ④器に盛り、食べやすく切ったカイワレ大根のをせる。

ワンポイントアドバイス

玉ねぎは水にさらしますが、新玉ねぎであれば水にさらさなくてもおいしくいただけます。また、カレー粉の辛み、マヨネーズのコクの効果でおいしく減塩でき、玉ねぎ以外の野菜のドレッシング代わりとしても使えます。

●カロリー等

1人分	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)
	54	1.2	2.3	7.9	0.3