

もうすぐ1歳

# すこやか写真館

平成26年10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:9月1日(火)~11日(金)  
提出先:保健センター



西結  
**古澤 璃空くん**  
平成26年9月15日生まれ  
お父さん 信行さん  
お母さん 有紀さん  
  
もうすぐ1歳!!  
おたんじょうび、おめでとう!!  
兄弟3人、仲良く大きく  
育ってね♪



氷取  
**岩田 望愛ちゃん**  
平成26年9月5日生まれ  
お父さん 俊光さん  
お母さん 幸子さん  
  
いつも元気でニコニコ笑顔の  
望愛ちゃん♪  
これからも元気に大きくなっ  
てね☆



南今ヶ淵  
**大山 青葉くん**  
平成26年9月15日生まれ  
お父さん 晋史さん  
お母さん 公江さん  
  
いつも元気な青葉くん☆  
これからもよろしくね☆  
1歳おめでとう☆



森部  
**坂 唯誓くん**  
平成26年9月1日生まれ  
お父さん 武志さん  
お母さん 美穂さん  
  
家族みんな唯誓の笑顔に  
癒されてるよ!  
健康で元気に育ってね☆



## ヘルスメイトさんの ヘルシークッキング



### ワンポイントアドバイス

レモンあんがサッパリしていて、夏バテ気味なこの季節でも食べやすい一品です。また塩分控えめですが、レモンの酸味とだしのうま味が効いていますので、濃い味付けが好きな方もおいしくいただけます。

## 鶏肉のレモンあんかけ

### ●材料(4人分)

鶏むね肉	240g
こしょう	少々
A { 小麦粉	25g
卵	1/2個
水	大さじ1・1/2
サラダ油	適宜
万能ねぎ	4本
B { だし汁	100ml
しょうゆ・砂糖・レモン汁	各大さじ1
C { 片栗粉	小さじ2
水	大さじ2
～つけあわせ～	
レタス	60g
トマト	大1/2個
かぼちゃ(正味)	100g
きゅうり	1/3本
たまねぎ	15g
D { マヨネーズ	大さじ1
粒マスタード	小さじ1/2

### ●作り方

- ①鶏肉は一口大にそぎ切りして、こしょうをふりボウルにAを入れて衣を作りからめる。フライパンにサラダ油を入れ火にかけ、カラリとあげる。
- ②かぼちゃは皮つきのまま切り、鍋でゆでてつぶす。きゅうりはななめに切って、せん切りにする。たまねぎはうす切りにして、水にさらしザルで水けを切る。Dの調味料で混ぜ合わせる。
- ③鍋にBの調味料を入れて煮立て、混ぜ合わせたCを加えてとろみをつける。
- ④皿に鶏肉を並べ、③をかけ、細かく切った万能ねぎをちらす。
- ⑤食べやすい大きさにちぎったレタスと1/8のくし形に切ったトマト・②をそえる。

### ●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)
	265	17.5	13.4	17.6	0.8