

もうすぐ1歳

# すこやか写真館



牧  
**藤原 わこちゃん**  
平成25年11月22日生まれ  
お父さん 和明 さん  
お母さん 雅子 さん  
お兄ちゃん大好きな  
ワンパク女の子です。  
これからも笑顔いっぱい  
で過ごそうね。



南今ヶ淵  
**堀 妃麻里ちゃん**  
平成25年11月6日生まれ  
お父さん 豪紀 さん  
お母さん 昌亜 さん  
1歳おめでとう♪  
いっぱい食べて元気よく  
遊んで大きくなってね!  
大スキだよ!!



南今ヶ淵  
**岩川 楓花ちゃん**  
平成25年11月23日生まれ  
お父さん 紀弘 さん  
お母さん 果季 さん  
いつも元気いっぱいの  
楓花ちゃん。  
これからも笑顔を  
いっぱい見せてね♪

平成25年12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:11月4日(火)~14日(金)  
◆応募先:保健センター



食生活改善協議会

## ヘルシークッキング

### 鮭と大根の和風スープ



●材料(4人分)

大根 1/2本(500g)  
生鮭 3切れ(240g)  
塩 小さじ1/4  
バター 10g  
薄力粉 大さじ2  
だし汁 400ml  
牛乳 400ml  
味噌 大さじ1  
グリーンピース 大さじ2  
粉山椒 適宜

●作り方

①大根は皮をおき、大きめの乱切りにして、水から15分ほど下ゆです。  
②鮭は塩をふり、少しおいて水気をとり、1切れを4つにそぎ切りにする。  
③鍋にバターを溶かし、②を両面焼き、一度取り出す。  
④③の鍋に①を入れて炒め、薄力粉をふり入れる。だし汁を加えてあくを取りながら、大根がやわらかくなるまで煮て③を戻す。  
⑤④に牛乳を加え、味噌を溶き入れてひと煮立ちさせ火を止める。  
⑥器に盛り、グリーンピースを散らして、粉山椒をふる。



ヘルスメイトさんの  
ワンポイントアドバイス

鮭ではなく、他の魚介類や肉類にかえてもおいしくいただけます。また、大根だけではなく旬の野菜を加えることによって、甘味やコクが深まります。

●カロリー等

1人分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)
	222	18.8	162	1.3