

もうすぐ1歳

# すこやか写真館



北今ヶ淵  
**洞田 豪**くん  
平成25年12月30日生まれ  
お父さん 仲秋 さん  
お母さん 美津世さん  
いつも元気な豪くん。  
これからも元気に、  
お兄ちゃんと  
いっぱい遊んでね。



東結  
**橋本 悠生**くん  
平成25年12月2日生まれ  
お父さん 善成 さん  
お母さん 彩 さん  
1歳おめでとう♪  
悠生くんの笑顔にいつも  
癒されてるよ！これから  
も元気に育ってね！



東結  
**金森 悠利**くん  
平成25年12月29日生まれ  
お父さん 俊樹 さん  
お母さん 紗由 さん  
1歳おめでとう  
お兄ちゃんと仲良く  
元気に育ってね。

平成26年1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:12月1日(月)~12日(金)  
◆応募先:保健センター



## ヘルスメイトさんの ヘルシークッキング

### 切干大根のチーズのり酢



#### ●材料(4人分)

さけるチーズプレーン 2本  
切干大根 15g  
きゅうり 1本  
のり 1枚  
A { 砂糖 大さじ1  
酢 大さじ2  
だし汁 大さじ2  
塩 少々  
赤唐辛子(輪切り) 少々

#### ●作り方

- ①切干大根はたっぷりの水でもどし、さっとゆで、水気を絞って食べやすい長さに切る。
- ②さけるチーズは細かくさき、半分の長さに切る。
- ③きゅうりはせん切りして、塩少々(分量外)をふってしんなりさせ、絞っておく。
- ④のりは小さくちぎる。
- ⑤Aの調味料を合わせ、①の切干大根を数分漬ける。その後、きゅうりとさいたチーズも一緒に混ぜ合わせる。
- ⑥食べる直前にのりを加えてひと混ぜする。

#### ワンポイントアドバイス

和食に乳製品を取り入れる、最近話題の『乳和食』。乳製品のこくとうま味が、おいしく減塩を手伝ってくれます。チーズはプロセスチーズを細かく切って入れてもおいしくいただけます。

#### ●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)
	66	4.2	100	0.4