

もうすぐ1歳

すこやか写真館

平成23年2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: 1月4日(水)~11日(水)
 提出先: 保健センター



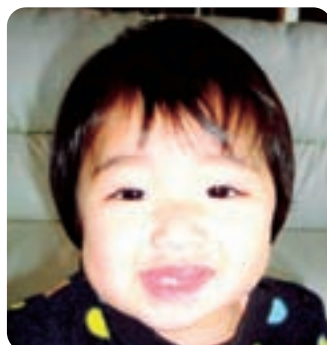
大野
 あすみ
伊藤明日美ちゃん
 平成23年1月1日生まれ
 お父さん 真太郎さん
 お母さん 恵美さん
 1歳おめでとう。
 この先も素敵なことが
 たくさん訪れますように。



西結
大平 れんくん
 平成23年1月11日生まれ
 お父さん 晋也さん
 お母さん 奈緒美さん
 かわいい“れんくん”
 これからも笑顔で元気に
 育ってね。



大明神
柴田ももこちゃん
 平成23年1月13日生まれ
 お父さん 誠さん
 お母さん 加奈子さん
 これからもたくさん食
 べてお姉ちゃんみたいに
 元気に育ってね。



牧
山下 瑠華ちゃん
 平成23年1月29日生まれ
 お父さん 法義さん
 お母さん 由紀さん
 ちょっぴりおてんばな
 “るかちゃん”これから
 もお姉ちゃんと仲良く元
 気に育ってね。

食生活改善協議会

ヘルシークッキング

大根の薄くず煮



●材料 (4人分)

- 大根 300g
- にんじん 100g
- 生しいたけ 60g
- 鶏ひき肉 60g
- グリーンピース (冷凍) 40g
- だし汁 1.5 カップ
- 塩 小さじ 1/3
- みりん 小さじ 2
- ショウガ (おろし) 少々
- 片栗粉 小さじ 2

●作り方

- ①大根は2 cm角に切る。にんじん・生しいたけは大根より小さい角切りにする。
- ②鍋にだし汁を温め、①を入れて煮立ったら火を弱め、5~6分煮てから塩とみりんを入れ、鶏ひき肉を加えてほぐす。
- ③アクを取り、野菜がやわらかくなったら、ショウガとグリーンピースを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

●カロリー等

1人分	エネルギー(kcal)	たん白質(g)	脂質(mg)	カルシウム(mg)	塩分(g)
	70	4.8	1.5	31	0.6



ヘルスマイトさんの
ワンポイントアドバイス

野菜が多く入っているので、ボリューム感があるのにヘルシー。薄味ですが、だしの風味とショウガがおいしくいただけます。