

もうすぐ1歳

# すこやか写真館

平成23年3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:2月1日(水)~8日(水)  
 提出先:保健センター



森部 あきら  
**赤尾 暁くん**  
 平成23年2月14日生まれ  
 お父さん 哲弥さん  
 お母さん ゆかりさん  
 いたずら好きでわんぱく者の暁くん。元気に育ってね。



大森 しょうせい  
**児玉 将聖くん**  
 平成23年2月3日生まれ  
 お父さん 範草さん  
 お母さん 千春さん  
 いつも元気な将ちゃん。お兄ちゃんと仲良く、たくましく育ってね。



城 さや  
**服部 沙也ちゃん**  
 平成23年2月12日生まれ  
 お父さん 達也さん  
 お母さん 久美子さん  
 いつもニコニコのさやちゃん。これからも笑顔でスクスク育ってね。



大明神 りおな  
**棚橋里央菜ちゃん**  
 平成23年2月12日生まれ  
 お父さん 康申さん  
 お母さん 真里さん  
 わが家のアイドルりおちゃん。お兄ちゃんと共に元気に育ってね!

食生活改善協議会

## ヘルシークッキング

### タンドリーチキン



#### ●材料 (4人分)

- 鶏もも肉 2枚
- プレーンヨーグルト 200g
- ☐ カレー粉 大さじ1/2
- 塩 小さじ1/2
- パプリカ 1/2個
- アスパラガス 1束
- サラダ油 小さじ2

#### ●作り方

- ①鶏肉は筋があれば切り込みを入れ、フォークで皮目に穴をあけておく。
- ②ビニール袋などに☐を入れてよく混ぜ、①を入れて封をして、冷蔵庫で30分から一晩漬けておく。
- ③パプリカは1cm幅の細切りにする。アスパラガスは根本の筋がかたい部分は皮をむき、1/2~1/3の長さに切る。
- ④フライパンでサラダ油を熱し、鶏肉を焼く。両面に焼き色がついたらフタをして蒸し焼きにする。途中で鶏肉のすきまに③を入れ、しっかり焼く。
- ⑤鶏肉に竹串をさして、透明な汁が出れば焼き上がり。

#### ●カロリー等

1人分	エネルギー(kcal)	たん白質(g)
	264	18.9
	脂質(mg)	塩分(g)
	17.7	0.9



#### ヘルスメイトさんの ワンポイントアドバイス

時間をかけて漬けておくことによって、味がよくしみこみます。また、ヨーグルトによってお肉が柔らかくなるので、ジューシーに仕上がります。