

ヘルシークッキング

食生活改善推進会だより



さば缶の南蛮漬け



材料(4人分)

さば缶(水煮).....2缶(300g)
 玉ねぎ.....1/2個(100g)
 ピーマン.....2個(80g)
 にんじん.....1/3個(70g)
 片栗粉.....適量
 輪切りとうがらし.....少々
 油.....小さじ4
 A { 酢.....1/2カップ
 砂糖.....大さじ2
 しょうゆ.....小さじ4
 しょうが.....20g

1本分当たりの栄養価

エネルギー 234kcal 脂質 12.0g
 たんぱく質 16.7g 塩分 1.6g



★缶詰使用で時短調理!
 ★お酢を使って、美味しく減塩!

<作り方>

- ①たまねぎは薄切りにする。ピーマン、にんじんは千切りにする。しょうがは千切りにする。
- ②さば缶を身と汁に分ける。※さば缶の汁も使うので取っておく。
- ③ボウルにA、さば缶の汁を合わせ、切った野菜、輪切りとうがらしとともに漬ける。
- ④②のさば身の汁気をペーパーで取り、全体に片栗粉をまぶす。
- ⑤フライパンに分量の油を熱し、④を揚げ焼きにする。
- ⑥⑤を熱いうちに③をからませ、30分ほど冷蔵庫で冷やし、味をなじませる。

ヘルシーおやつ教室

問い合わせ 元気づくり課 健康推進係 ☎(928)2000 ページID 41026

普段何気なく買っているおやつを自分で作ってみませんか? 添加物のない素朴な味の体験や市販のものより少ない砂糖でおいしいおやつを作ります。(食生活改善推進員による教室です)

メニュー 時短マンゴーゼリー・揚げない大学芋・豆腐入り白玉みかんあんみつ

※メニューは変更となる場合があります。

日時 6月23日(火) 午前10時～午後1時
 定員 30人(先着順) 料金 300円
 申込方法 電話・ファクス・申込フォーム ▶
 申込期限 6月16日(火)

場所 いきいき情報センター2階 調理室
 講師 食生活改善推進員 持ってくるもの

対象者 市民
 エプロン、ふきん2枚
 (食器用、台ふき用)、
 三角巾



※託児あり(要予約・先着順)

ヘルスアップ教室 ～身体の内側から元気になろう!～

ページID 29518

問い合わせ 元気づくり課 健康推進係 ☎(928)2000

糖尿病、脂質異常症、高血圧の基礎について学び、生活習慣病の予防・改善をしたい人におすすめの教室です。調理実習を体験しながら、食生活を見直してみませんか。 ※全2回の教室です。

※申し込み者には開催日の約1週間前に詳細な案内を発送します。

	<糖尿病予防編>	<脂質異常症予防編>	<高血圧予防編>
第1回 保健師からの講話	5月22日(金) 午前10時～正午 申込期限: 5月8日(金)	6月10日(火) 午前10時～正午 申込期限: 5月27日(火)	7月9日(木) 午前10時～正午 申込期限: 6月25日(木)
第2回 管理栄養士からの講話、調理実習	5月29日(金) 午前10時～午後1時 申込期限: 5月8日(金)	6月17日(火) 午前10時～午後1時 申込期限: 5月27日(火)	7月16日(木) 午前10時～午後1時 申込期限: 6月25日(木)

場所 いきいき情報センター2階会議室・調理室 対象者 40～75歳の市民

定員 15人(応募多数の場合は抽選) 料金 調理実習費 500円(第2回のみ)

講師 元気づくり課保健師・管理栄養士、食生活改善推進員

持ってくるもの (第1回)健診結果表
 (第2回)エプロン、ふきん2枚(食器用、台ふき用)
 三角巾

申込方法
 電話・ファクス
 申込フォーム ▶

