

ヘルシークッキング

食生活改善推進会だより



塩昆布しょうが焼き



材料(4人分)

豚肩ロース	320g
片栗粉	小さじ2
生姜	20g
玉ねぎ	160g
塩昆布	20g
A { 清酒	大さじ4
みりん	大さじ2
ごま油	小さじ1
青じそ	8枚

<作り方>

- ①生姜をすりおろす。
- ②玉ねぎと大葉を千切りにする。
- ③②の玉ねぎを耐熱皿に重ならないよう並べてラップをし、電子レンジ600Wで2分30秒程度加熱する。
- ④豚肉の両面に片栗粉をまぶす。
- ⑤フライパンにごま油をひく。弱火にして④の豚肉の両面をさっと焼き、Aを入れる。
- ⑥③を加え、しんなりするまで炒める。
- ⑦塩昆布と①を加えたら、中火にして全体に味をなじませながら焼く。
- ⑧皿に⑦を盛り付けて大葉をちらす。

POINT



塩分を含まない「清酒」を使用した減塩レシピです。料理酒には塩分が含まれているので代用する場合は大さじ1にしてください。

しょうゆを使わず昆布のうま味たっぷりの「減塩しょうが焼き」ぜひ作ってみてください♪

1人分当たりの栄養価

エネルギー	267kcal	食物繊維	1.5g
たんぱく質	15.1g	塩分	1.0g



ヘルスアップ教室(脂質異常症予防編) ~身体の内側から元気になろう!~

脂質異常症予防のための基礎について学び、健康づくりのコツを楽しく学べる教室です。ページID 29518
元気づくり課の保健師・管理栄養士による講話があります。

日時 12月3日(木) 午後2時~4時30分

申込方法 電話・申込フォーム・ファクス

場所 いきいき情報センター2階会議室

対象者 40~75歳の市民

定員 15人(応募多数の場合は抽選)

持ってくるもの 健診結果表

申込期限 11月19日(木)

問い合わせ 元気づくり課 健康推進係 ☎(928) 2000 ☎(920) 7143



太宰府消防署情報

太宰府消防署 ☎(924) 4119

ご家庭でできる地震火災対策 感震ブレーカー を設置しませんか?

今夏、熊本県で発生した最大震度7の地震では、各地で火災も発生し、地震火災への備えの重要性が改めて認識されました。

太宰府市の地下には警固断層帯が延びており、この地域でも大規模地震が発生する可能性があります。地震では、停電から電気が復旧した際に「通電火災」が発生することがあります。その対策として有効なのが感震ブレーカーです。強い揺れを感知すると自動で電気を遮断し、火災の発生を防ぎます。

いつ起こるかわからない地震に備え、ご家庭でできる対策から始めてみませんか。



感震ブレーカー

強い揺れを感知すると、自動で電気を遮断します。