

健康 ワンポイント!

今回は富士見市食生活改善推進員協議会（食改）が考案したレシピを紹介します。

問 健康増進センター ☎049-252-3771



牛乳パックで作るケーキずし

材料 (4人分)

ごはん……600g	ツナ(水煮)……150g	C 砂糖……大さじ1/2
酢……大さじ4	砂糖・みりん・酒	塩……小さじ1/3
A 砂糖……大さじ2	………各大さじ1	サラダ油……適量
塩……小さじ1	しょうゆ……小さじ2	アボカド……1/2個
ロースハム……4枚	卵………3個	スモークサーモン(スライス)……4枚

- 炊きたてのごはんにAを加え、ずし飯を作り、3等分にする。
- 厚手の鍋で汁気を切ったツナ、Bを炒りつけ、そぼろを作る。
- フライパンにサラダ油を引き、Cを加えて溶いた卵を入れ炒り卵を作る。
- 1面を切り取った牛乳パックの内側にラップを敷き、ロースハム、ずし飯、そぼろ、ずし飯、炒り卵、ずし飯の順に重ね、押しずしを作る。
- ④に皿をかぶせてひっくり返し、中身を皿に移す。
- スモークサーモンを端から巻き、バラの形を4つ作り、アボカドを4等分にする。
- ⑤に⑥を写真のように盛り付ける。



鶏肉の紅茶煮

材料 (4人分)

鶏むね肉……2枚	しょうゆ……大さじ6
紅茶……3パック	A 酢・みりん・酒………各大さじ3
お湯……600ml	ミニトマト……8個
長ネギ……適量	レタス……1/4個
	キウイフルーツ……2個
	ブロッコリー……1株



- 鍋に600mlのお湯で紅茶を濃い目に煮だす。
- 鶏むね肉は余分な脂肪を包丁で除き、①の中に皮目を下にして入れ、あくを取りながら中火で20分煮る。
- 別の鍋にAを入れ煮切ったら火を止めて②の鶏むね肉を入れ、時々Aの煮汁をかけながら30分程漬け込む。
- レタスはざく切り、キウイフルーツは皮をむき輪切りにする。ブロッコリーは小房に分け茹でる。長ネギは5cmの白髪ねぎにして水にさらす。
- 皿にレタスを敷き、好みの大きさに切った鶏むね肉をのせ、白髪ねぎを散らす。周りにミニトマト、キウイフルーツ、ブロッコリーを盛り付ける。

point! 作って 食べて みんな笑顔

サーモンは、血液の流れをよくするDHAなどを多く含みます。また、鶏肉は紅茶で煮ることで柔らかく、臭みのないさっぱりとした味に仕上がります。家族みんなで作って食べてみてください。彩り豊かなレシピはお好みの具材を合わせるのもおすすめです。



田端さん 有坂さん

手話で 楽しもう!

手話は
言語です!

今月のテーマ「卒業」

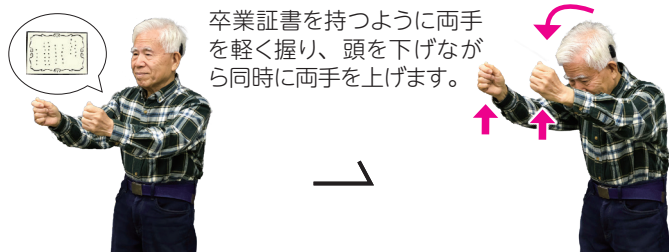
日常で使える簡単な手話単語や会話を動画で紹介しています。

問 障がい福祉課 ☎049-257-6114 FAX049-251-1025

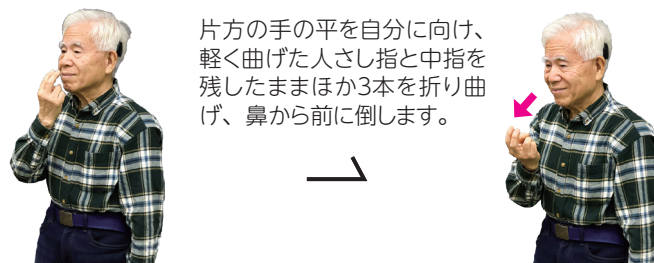
手話動画



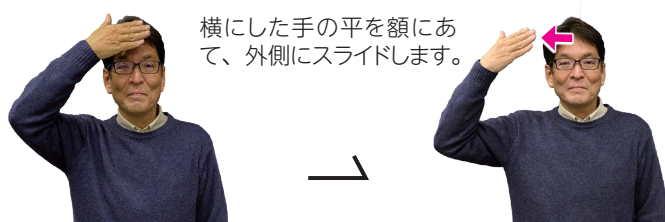
▶ 卒業



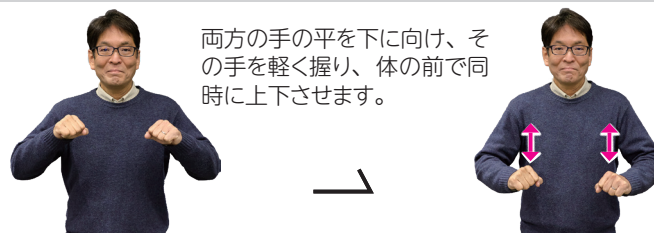
▶ ほっとする



▶ 若い



▶ 頑張る



◆ このコーナーは、富士見市聴覚障害者の会、富士見手話サークルの皆さんの出演、協力のもと作成しています。団体の活動に興味がある方は、富士見市社会福祉協議会(☎049-254-0747)にお問い合わせください。