

# 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。

☎健康増進センター ☎049-252-3771



## ポリ袋で作るトマトのパスタ



### 材料 (1人分)

ショートパスタ……80g      コンソメ顆粒…小さじ1  
ミックスビーンズ……50g      ケチャップ……大さじ1  
タマネギ………1/6個      塩・コショウ………適量  
トマト缶(カット)………100g

- ①タマネギは薄くスライスにする。
- ②ポリ袋に全ての材料を入れ、ポリ袋の口を結ぶ。
- ③鍋に湯を沸かし、②をよく混ぜ20～30分湯煎する。
- ④塩・コショウで味を整える。

## ポリ袋で作るチーズ入りじゃがもち

### 材料 (1人分)

ジャガイモ(男爵)………1個  
水………小さじ2  
片栗粉………小さじ1と1/2  
海苔………適量  
A  
バター………小さじ2  
しょうゆ………小さじ1  
砂糖………小さじ1/2  
とろけるチーズ………20g



- ①ジャガイモは皮をむいて粗みじん切りし、水にさらす。
- ②①をポリ袋に入れ、空気を抜いて口を結ぶ。
- ③鍋に湯を沸かし、②を20分程茹でる。
- ④火を止め10分程蒸らし、ポリ袋のまま麺棒などでジャガイモを潰す。
- ⑤ポリ袋の中に片栗粉を入れよく混ぜ、水とAを入れよくこねたら、丸めて海苔を巻く。

### point!

## いざという時のため！防災食を作ってみよう

電気、ガス、水道が止まっても、カセットコンロや鍋、ペットボトルの水、熱に強いポリ袋があれば、おいしい料理が作れます。保存期間が長い缶詰めやパスタなどを日ごろから備えておき、この機会に防災食を作ってみましょう。



佐々木さん 柴田さん 近藤さん

# 手話で 楽しもう

手話は  
言語です

## 今月のテーマ「デフリンピック」

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。

☎障がい福祉課 ☎049-257-6114 FAX049-251-1025

手話動画



### ▶セルビア

片方の手の平を上にして、人さし指、中指、親指の指先を付けてほか2本を曲げ、時計回りに回転させます。



### ▶国際手話

両方の手の甲を自分に向け、人さし指と中指を伸ばしほか3本を曲げ、人さし指同士をつけ、両手で「R」の形を描きます。



### ▶ホスト

体の前で両方の手の平を上に向け、斜め上から体に引き寄せます。



### ▶タウン

体の前で両手の指先を斜めに合わせ、手首を返します。



◆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。