

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



かぶのカラフルカルパッチョ



材料 (2人分)

葉付きカブ……………1個 オリーブオイル…大さじ1
塩……………小さじ1/4 コショウ……………適量
トマト……………1個 粉チーズ……………小さじ1程度

- ①カブは皮をむき、縦半分に切ったら薄切りにして塩をまぶす。
- ②カブの葉は、よく洗いさつと茹で、水気を絞って細かく切る。
- ③トマトは5mm程度のうすいくし切りにする。
- ④①の水気を拭いて、トマトとともに皿に盛り付ける。
- ⑤オリーブオイルを回しかけ、コショウと粉チーズをふり、カブの葉を散らす。

米粉de蒸しパン (にんじん蒸しパン)

材料 (4つ分)

豆乳……………80ml
オリーブオイル…大さじ1/2
ニンジン……………40g
レモン汁……………小さじ1

A 米粉…100g、砂糖…10g、
ベーキングパウダー…4g



- ①ニンジンは皮をむいて、すりおろして計量する。
- ②ボウルにAを入れ、混ぜる。
- ③豆乳、すりおろしたニンジン、レモン汁を加え、泡だて器で混ぜたら、オリーブオイルを加えて全体が均一になるよう混ぜる。
- ④プリン型にアルミカップを入れ、③を4等分して入れる。
- ⑤フライパンに1cmくらいの水をはり、一度沸騰させて火を止め、④のプリン型を並べ、蓋をして再び火をつけ強火で10分蒸す。
※水が足りなくなったら、その都度足す。

point!

富士見市産の食材で料理に栄養と彩りを!

市内で収穫される身近な野菜や果物を使って、食卓に栄養と彩りを加えてみませんか。

カブに含まれるアミラーゼは、胃もたれや胸焼けの解消などに効果があり、葉の部分はカルシウム、カロテン、ビタミンCなどを豊富に含むため、美肌効果もあります。



中島さん



横田さん

手話で 楽しもう♪

手話は
言語です

今月のテーマ「障害者週間」

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



▶障がい



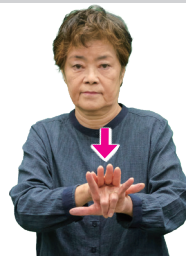
握った両手の人さし指同士を付け、手首を外側へ返します。



▶あいサポート



片手の親指、人さし指、小指を伸ばし、ほか2本を曲げて手首を立て、その手の甲をもう片方の手のひらで2回叩きます。



▶知る



片方の手のひらで、胸をなでおろします。



▶社会



両方の手のひらを自分に向け、親指と小指を伸ばしてほか3本を曲げ、小指同士を付けたあと、その指を離しながら大きく円を描いて、親指同士を付けます。



◆ 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。