

# 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



## ちりめん餃子 ギョーザ

**材料** (大判20個分)  
餃子の皮…………大判20枚  
豚ひき肉…………120g  
小松菜…………1/2束  
ちりめんじゃこ………20g  
長ネギ……………1/4本  
ショウガ…………適量

ニンニク……………2片  
ニラ……………3本  
レンコン……………50g  
油……………大さじ1  
A [ ゴマ油…大さじ1、塩  
…小さじ1/4、しょう  
ゆ・酒…大さじ1/2

- ①小松菜は茹でた後、冷水で冷まし、水気を絞りみじん切りにする。
- ②ちりめんじゃこは目の細かいザルに入れ、熱湯をかけてからみじん切りに、長ネギ、ショウガ、ニンニク、ニラ、レンコンもみじん切りにする。
- ③④とAをよく混ぜ合わせ、餃子の皮に包む。
- ④よく熱したフライパンに油をひき、餃子を並べ餃子の高さの1/3程度の水を入れ蓋をし、強火で水分がなくなるまで蒸し焼きにする。



手話で  
楽しもう♪

手話は  
＼言語です／

## 今月のテーマ「新年のあいさつ」

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



### ▶忙しい



両手のひらを下に向けて指を軽く曲げ、左右、交互に円を描くように回します。



### ▶きっかけ



片手の人さし指を伸ばし、ほか4本を曲げて指先を前へ向け、手首を返しながら指先を上へ向けています。

### ▶日帰り



片手の人さし指を伸ばし、ほか4本を曲げて指先を下へ向け、その指先を前に払い戻します。



### ▶いいね



片方の手を握り、鼻の前で軽く前後させます。

◆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。