

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。
- ③①②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。



白菜の生姜スープ

材料(2人分)

白菜……140g
絹豆腐……80g
ニンジン……30g
ニラ……3本
卵……1個

A [ショウガ(すりおろし)…小さじ1
鶏ガラスープの素…小さじ1
しょうゆ…小さじ1
水……400ml]

- ①白菜はざく切り、豆腐は2cm角、ニラは3cm幅に切る。
- ②ニンジンは薄い半月切りにし、電子レンジ(500W)で1分加熱する。
- ③鍋にAを入れ沸かし、白菜の茎、ニンジンを加え、中火で2～3分煮る。
- ④ニラと白菜の葉を入れ一度煮立たせ、溶いた卵を流し入れ、混ぜながら、かきたまを作る。
- ⑤豆腐を入れ煮立たせたら火を止める。



point!

栄養たっぷりメニューで心も体も温まろう!

ニラやショウガ、ニンジン、レンコンには体を温める効果があり、特に、ショウガに含まれるジンゲロールという辛み成分には、血行促進作用により体を温める働きがあります。

旬の食材を使い、歯ごたえも楽しめる栄養たっぷりメニューで心も体も温めましょう。



白石さん 加藤さん
高田さん 吉田さん

手話で 手話は言語です / 楽しもう

今月のテーマ「新年のあいさつ」

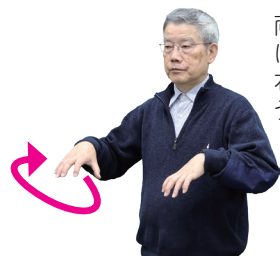
日常で使える簡単な手話単語や会話を動画で紹介しています。

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

手話動画



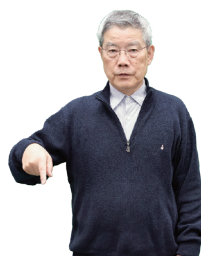
▶忙しい



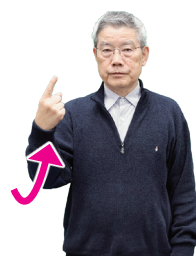
両手のひらを下に向けて指を軽く曲げ、左右、交互に円を描くように回します。



▶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。