

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



ポリ袋で簡単!炊き込みご飯

材料 (2~3人分)

米……1合
水……200~210ml
(干しシイタケの戻し汁も含める)

A	ニンジン…約1/4本	B	しょうゆ…大さじ1
	干しシイタケ…2枚		みりん…大さじ1
	大豆水煮缶(ドライパック)……50g		酒……小さじ1
			砂糖……小さじ1

- ①干しシイタケは水で戻しておく(戻し汁は②で使う)。
- ②ポリ袋に米を入れて水(分量外)で軽くもみ洗いをし水を捨て、分量の水を入れ30分程おく。
※ポリ袋は湯せん調理ができるものを使用する。
- ③戻した干しシイタケは薄切り、ニンジンは細切りにする。
- ④②にAとBを加え軽くもんで混ぜ、ポリ袋の空気をしっかり抜いて袋の上部を結ぶ。
- ⑤鍋にお湯を沸かし、ポリ袋が破けるのを防ぐために鍋底にタオルを敷き、④を入れて中火で30分加熱する。
- ⑥鍋から取り出し10分蒸らす。

ミカン缶の酢の物

材料 (2人分)

ミカン缶…1缶(295g)
切り干し大根……8g
乾燥ワカメ……4g
酢……小さじ1と1/2



- ①ミカン缶を汁とミカンに分ける。ポリ袋に汁、切り干し大根、乾燥ワカメを入れて5~10分程おいて戻す。
- ②①に酢を入れ、味がなじんだらミカンを加えてあえる。

point!

覚えておこう!災害時のポリ袋クッキング

備蓄食材や缶詰を使った料理の作り方を覚えておく災害時に役立ちます。

耐熱性のポリ袋を使った湯せん調理は、素材の風味やうまみを逃がさずに温かい料理が作れます。

紙皿の上に袋のまま盛り付けると、調理器具や器の洗い物がでないので災害時に貴重な水の節約になります。

耐熱性のポリ袋も「災害時の備え」として用意しておきましょう。



福田さん 宮本さん 前田さん

手話で 手話は言語です/ 楽しもう

富士見市の地名

「富士見市の地名」を紹介します。今月号は「鶴瀬東・西」「鶴馬」「諏訪」です(市内の各地名は順不同で掲載)。

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

①~⑤の組み合わせで各地名を表すことができます。

①②④・⑤→鶴瀬東・西 ①③→鶴馬 ⑥→諏訪

①鶴

片手の親指と人さし指を伸ばし、ほか3本を曲げ、その手の甲を口元に近づけ、指先をつけたり離したりします。



②瀬

片手のひらを前に向け中指を伸ばし、ほか4本を握ります。

せ



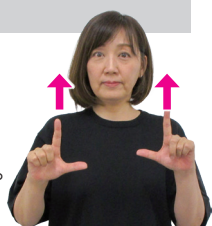
③馬

両手のひらを下に向け人さし指を伸ばし、ほか4本を曲げ、指先を斜め前に向け同時に上下させます。



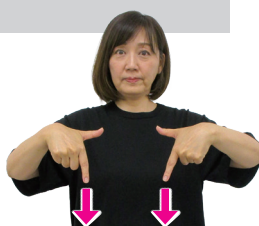
④東

両手のひらを前に向け親指と人さし指を伸ばし、ほか3本を曲げそのまま同時に上げます。



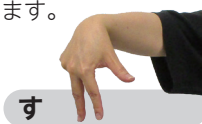
⑤西

両手の人さし指と親指を伸ばし、ほか3本を曲げ指先を下にして、同時に下げます。



⑥諏訪

片方の薬指と小指を曲げ指先を下に向けます。



片手のひらを前に向け、親指と小指を曲げます。



◆ 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。