

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



栗ご飯

材料 (4人分)

米……2合
むき甘栗……20個
シメジ……1/3パック
マイタケ……1/3パック

和風顆粒だし………
小さじ1と1/2
A 塩………小さじ1/2
酒………小さじ2
しょうゆ……小さじ2
砂糖………小さじ1

- ①シメジ、マイタケは石づきをカットしてほぐす。
- ②米2合は通常の水加減で、①の材料とAの調味料を加えて炊く。炊き上がったら全体を混ぜて器に盛る。

point!

時短で簡単! バランスメニュー

栗ご飯はむき甘栗を使用し、具材は包丁を使用せずに炊飯器に入れるだけの簡単調理で秋の味覚が楽しめます。カボチャと小エビの重ね焼きはレンジで簡単に調理できます。B-カロテンとビタミンが豊富なカボチャ、カルシウムとタンパク質が取れる小エビを重ねて焼き上げた、彩りも楽しい一皿です。

忙しい方でも無理なくできるレシピです。ぜひお試しください。

カボチャと小エビの重ね焼き

材料 (2~3人分)

カボチャ………300g ピザ用チーズ……20g
干し小エビ……大さじ3 塩・こしょう……少々
マヨネーズ……大さじ2

- ①カボチャは薄切りにして耐熱皿に並べ、塩・こしょうを振り、マヨネーズを全体にかける。
- ②干し小エビを①に振りかけ、ピザ用チーズをかける。
- ③ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱する(電子レンジにより時間は調整する)。



田中さん 荒井さん 近藤さん

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「みずほ台」「ふじみ野」です(市内の各地名は順不同で掲載)。

☎障がい福祉課 ☎049-257-6114 FAX049-251-1025

みずほ台



片手の手のひらを上にし、胸のあたりに置き、肘をはり外に引きながら、手首を揺らします。

みず



ほ

片手の手のひらを自分に向け、指先を上にして、全ての指をつけます。



だい

両手の手のひらを下にして親指同士をつけ、横に親指を離し、脇をしめたまま手のひらを内側にし、下ろします。



ふじみ野



握った両手の人さし指と中指を立て、富士山を描くように斜めに下ろします。

ふじ



片手でOKサインを作り、目の前に置きます。



み

片手の人さし指を伸ばし、カタカナの「ノ」になるように書きます。



の

◆ 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。