食改さん直伝

今月の料理

Vol.9 なばなの白あえ

緑黄色野菜がおいしい季節です。 春菊やほうれん草、ふだんそうなど、 いろいろな野菜でお試しください。

〈栄養価(1人分)〉

エネルギー: 110kcal、たんぱく質: 7.1g

脂質:4.9g、食塩相当量:0.8g



- なばな ……… 200 g
- にんじん …… 50 g
- 木綿豆腐… 200g(小1/2丁)
- みそ…… 大さじ1と1/2杯
- 砂糖…… 大さじ1と1/2杯
- すりごま …… 大さじ2杯



●作り方

- ①豆腐は1~2分ゆで、ふきんに包んで水けを絞る。
- ②なばなはゆでて2cmの長さに切り、ふきんで絞る。にんじんは、食べやすい大きさに切る。
- ③すりばちにみそと砂糖を入れてすりこぎですり、
 - ①を加えて混ぜる。
- ④③に②とすりごまを加えてあえる。



倉岳分会による料理教室のようす

市民の健康づくりを応援する"食生活改善推進員"!

食生活改善推進員(市内374人)は、食を通して市民の健康づくりを応援するボランティアです。子どもから高齢者まで、市民の皆さんが健全な食生活を送れるように各種食育活動に取り組んでいます。

今号の料理は、市食生活改善推進員協議会倉岳分会 (大手信子分会長ほか、13人)が担当しました。

今月号の表紙



12月6日、天草町のしらさ ぎ保育園(全園児25人)で「も ちつき」が行われました。

園児たちは、自分たちがつい たおもちをおいしいそうにほお ばっていました。

る、河流 贈答用とし です 酒蒸しなどで楽しめます。 黄浦 が 7目を 0 (写真は) 羊 だい 湾 刺 し身 12 月が日 などカラフ 撮出ギ 甘影 ガ れ 荷 1 2 \mathcal{O} 最

カラフル "ヒオウギガイ["]









【編集・発行】 熊本県天草市役所 総務部秘書課広報広聴係 〒863-8631 天草市東浜町8番1号 TEL 0969-23-1111 FAX 0969-22-7016 URL http://www.city.amakusa.kumamoto.jp/ E-mail hisyoka@city.amakusa.lg.jp