

おいしく作って 楽しく食べて

栄養士さんの健康レシピ



簡単ちらしごはん

酢は、日本最古の調味料といわれるほど古来より伝えられています。「酒」から「作」という漢字のとおり「お酒」の原料になるものなら何でも「酢」を作ることができるといいます。また、加熱によって栄養成分が変化しないため、最強の調味料とも呼ばれています。酸による殺菌効果で保存性も上がり、疲労回復にも効果的です。酢酸には内臓脂肪を減らす効果もあるため1日に大さじ1杯程度を摂ることで健康効果も期待できます。

(レシピ提供…笠懸第1保育園栄養士)

■材料 (4人分)

(1人分約300キロカロリー)

ご飯…茶わん4杯分	具
合わせ酢	ニンジン……………50g
酢…………大さじ1杯半	油揚げ……………1枚
砂糖…………大さじ2	シイタケ……………2枚
塩…………小さじ1/2	乾かんぴょう(もどす)
	……………30センチくらい
	しょうゆ……………大さじ2
	砂糖……………大さじ1
	水……………120ml
	いりゴマ……………適量
	きゅうり……………適量

■作り方

- ①酢、砂糖、塩を混ぜて合わせ酢を作り、温かいご飯に混ぜて酢飯にする。
- ②ニンジンは、皮をむきイチヨウ切りにする。油揚げは、1センチ幅の細切り、シイタケは薄切り、かんぴょうは1センチ程度の長さに切る。
- ③②の材料を鍋に入れ、しょうゆと砂糖、水を加えて柔らかくなるまで煮る。
- ④①の酢飯と②の具材といりゴマを混ぜ合わせ、きゅうりを飾って出来上がり。

我が家のアイドル

写真募集

3歳未満(受付時点)のお子さんの写真を募集しています。お子さんの笑顔を広報紙面に掲載してみませんか。お子さんの氏名(ふりがな)、年齢(○歳○カ月)、住所、電話番号、保護者氏名、コメント(40字以内)を明記し、お子さんの写真を添えて秘書課広報広聴係(笠懸庁舎)へ。



すなが きりと
須永 桐斗 (2歳11カ月)



いつもニコニコな桐ちゃん、これからもお兄ちゃんたちと仲良く育ってね☆

ながさわ おとは
長沢 音花 (5カ月)



毎日元気でかわいい笑顔がたくさん、音花。これからも元気に楽しく過ごそうね！

ふじかけ もも
藤掛 百望 (2歳10カ月)



いつもニコニコかわいいモモちゃん。これからも元気で大きくなってね♡

なかやま ゆづき
中山 結月 (6カ月)



かわいい笑顔で周りのみんなを癒やしてくれるゆづちゃん！我が家のアイドルです♡！

編集後記

3月に卒業式を迎えた皆さん、卒業おめでとうございます。進学、そして就職や転職をされた皆さん、新天地でも自分らしさを忘れずに頑張ってください。▽新型コロナウイルス感染、まだまだ油断はできませんね。引き

続き、感染対策をしっかり行い、安心な生活を一日も早く取り戻しましょう。みどり市マスコットキャラクターみどモスも、1日も早くみんなに会える日が訪れるよう願っています。