

おいしく作って 楽しく食べて 栄養士さんの健康レシピ



ご家庭で
お試しください♪



パペロンしらす

しらすは、乾燥度の違いによって呼び名が変わります。一般的に塩ゆでしたしらすで水分量8割ほどのものを「釜揚げしらす」、干して7割程度の水分量にしたものを「しらす干し」、5割以下になったものを「ちりめんじゃこ」と呼びます。水分量が異なるだけで、栄養成分に大差はありません。

しらす干しには、ビタミンDが豊富に含まれています。ビタミンDは、小腸でのカルシウムの吸収を助け、骨や歯の成長を健康に保ちます。さらにカルシウムも豊富に含まれているので、効率的にカルシウムを摂取できる食品です。

(レシピ提供…笠懸第1保育園栄養士)

■材料 (2人分) (1人分約101キロカロリー)

しらす干し 50g
 ニンニク 2片
 唐辛子 (タカノツメ) 適量
 オリーブオイル 大さじ 1/2
 ※しらす干しに塩味があるため、調味料は使いません。

■作り方

- ① ニンニクはみじん切り、唐辛子は輪切りにする。
 - ② フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて炒め、香りがでたら唐辛子としらす干しを入れて軽く炒める。
 - ③ お皿に盛って出来上がり。
- ご飯のほか、麺やパン、豆腐、サラダにも合います。

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(〇歳〇カ月)、コメント(40字以内)、保護者氏名、住所、電話番号を明記し、お子さんの写真を添えて秘書課広報広聴係(笠懸庁舎)へ。



かやま いろは
香山 いろ花
(1カ月)



いろちゃん生まれてきてくれてありがとう
たくさん笑って大きくなってね

ながさわ ゆうひ
長澤 侑燈
(2歳)



お歌とダンスが大好きな侑燈ちゃん♡
これからもたくさん食べて大きくなあれ♡

すなが こうしん
須永 皓心
(1歳8カ月)



元気いっぱいのごんちゃん! 君の笑顔をずっと見守らせてね。いつもありがとう♡

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に伴い、掲載しているイベントなどは中止・変更となる場合があります。最新情報は、本市ホームページなどでご確認ください。