

健康 ワンポイント!

このコーナーでは、市民の皆さんの健康に役立つワンポイントを取り上げます。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



ニンジンのエビフライ風

材料 (2人分)

ニンジン……中2本 ズッキーニ……1/2本
小麦粉……適量 パン粉……適量
揚げ油……適量
(付け合わせ)
レタス……2~3枚 ミニトマト……2個

A

卵……………1個
小麦粉……大さじ4
水……………大さじ2

タルタルソース

らっきょう漬け……2~3個
マヨネーズ……………大さじ2~3

- 1 らっきょうはみじん切りにし、マヨネーズをあえてタルタルソースを作る。
 - 2 ニンジンは縦4つに切り、串が刺さる程度にゆでておく。
 - 3 ズッキーニは輪切りにし、小麦粉をまぶす。
 - 4 ニンジンは混ぜ合わせたAにつけ、パン粉をつけて揚げ、③も揚げる。
- ※レタスは手でちぎり、ミニトマトは半分に切って添える。

カラフルサラダ

材料 (2人分)

もやし……………1/3袋
ニンジン……………1/3本
キュウリ……………1/2本
パプリカ(赤)……1/2個

ドレッシング

トマト……中1/2個
B
オリーブ油…大さじ1
酢……………小さじ2
黒こしょう…少々
塩……………少々

- 1 ニンジン、パプリカ、キュウリは千切りにする。
- 2 もやし、ニンジン、パプリカはさっと湯通しして冷水にとる。
- 3 トマトをみじん切りにし、Bと混ぜてドレッシングを作る。
- 4 野菜を盛り付け、ドレッシングであえる。



point!

ニンジンが苦手な方でも食べやすく!

ニンジンは栄養素がとても豊富な野菜で、中でも特筆すべきはβカロテン^{ベータ}！体内でビタミンAに変化し、皮膚や粘膜を丈夫にします。また、抗酸化力も強く免疫力をアップさせます。ニンジンが苦手でも食べられるレシピ、ぜひお試しあれ!



食改について▶



菊地さん

柴田さん

手話で 楽しもう♪

今月のテーマ「運動」

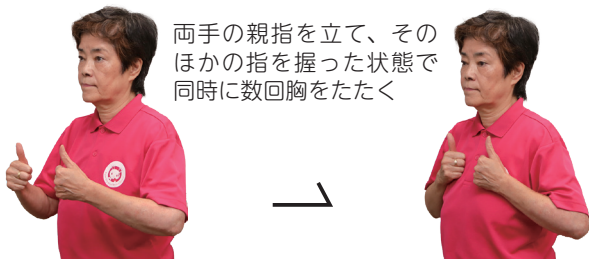
日常で使える簡単な手話単語や会話を動画で紹介しています。

☎障がい福祉課 ☎049-257-6114 FAX049-251-1025

手話動画

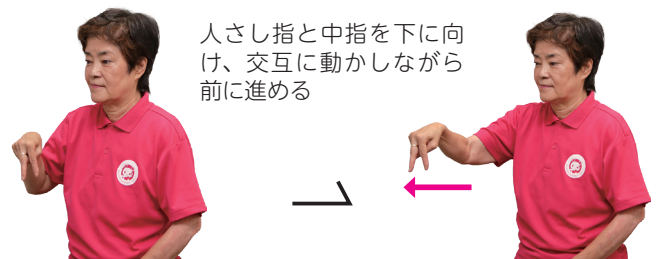


▶運動



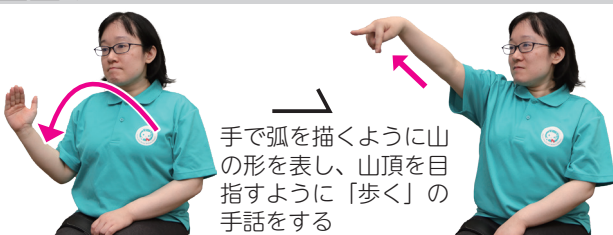
両手の親指を立て、そのほかの指を握った状態で同時に数回胸をたたく

▶ウォーキング(歩く)



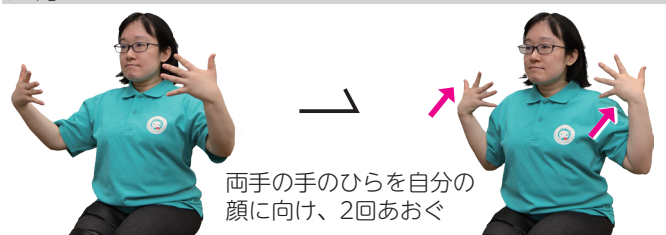
人さし指と中指を下に向け、交互に動かしながら前に進める

▶山登り



手で弧を描くように山の形を表し、山頂を指すように「歩く」の手話をする

▶涼しい



両手の手のひらを自分の顔に向け、2回あおぐ

◆ 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。