

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



ポリ袋で作るごはん野菜の煮物

野菜の煮物

材料(2人分)

じゃがいも…小2個 みりん…大さじ2
玉ねぎ…1/2個 酒…大さじ1/2
にんじん…1/2本 砂糖…大さじ1/2
しょうゆ…大さじ2 塩…小さじ1/4

※ポリ袋は湯せん調理ができるものをお使いください。

ごはん

材料(1人分)

米…1/2合(80g)
水…120ml

- 1 米をポリ袋に入れて少しの水(分量外)で軽くもみ洗いし、水を捨てる。
- 2 水を加え、袋の空気を抜いて上の方で結び、20分程おく。
- 3 じゃがいも、玉ねぎ、にんじんは皮をむいて乱切りにする。
- 4 切った野菜としょうゆ、みりん、酒、砂糖、塩をポリ袋に入れて軽く混ぜる。
- 5 混ぜた具材を平らにし、ポリ袋の空気を抜きながら口を縛る。
- 6 鍋に湯を沸かし、吹きこぼれない程度に保つ。
※鍋底に厚めの皿を敷いておく
- 7 5を湯に入れ、野菜が柔らかくなるまで30分程加熱する。
- 8 2を湯に入れ、芯がなくなるまで15~20分加熱する。

point!

防災備品を活用して災害時でもおいしい料理を

災害発生時に電気、ガス、水道が停止してしまっても、カセットコンロや鍋、ペットボトルの水、熱に強いポリ袋やアルミホイルなどの備えがあれば、おいしい料理が作れます。

災害発生時に備えて、普段から作ってみましょう。



吉田さん

白石さん

鮭缶詰のカルトッチョ

材料(2人分)

鮭水煮缶…大1缶
玉ねぎ…1/4個
パプリカ…1/4個
ピーマン…1/4個
しめじ…1/2パック
レモン輪切り…2枚
塩・こしょう…少々
アルミホイル



- 1 玉ねぎは皮をむいて千切りにする。パプリカ、ピーマンは千切りにする。しめじは石づきを除いてほぐす。
- 2 アルミホイルに水気を切った鮭水煮をのせ、その上に玉ねぎ、パプリカ、ピーマン、しめじをのせ、塩、こしょうをふり、アルミホイルを包む。
- 3 2を火にかけたフライパンにのせ5分程中火にかける。湯気が出てきたら開けてレモンをのせる。

手話で 楽しもう

今月のテーマ「手話言語の国際デー」

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



▶ 言語



片手の親指を曲げ、人さし指を口元に持っていき、前に2回動かしします。



▶ 国際



両手の5指を大きく広げボールを持ったイメージで、そのボールを手首を回しながら前に倒します。



▶ 市役所



薬指と小指を曲げ、中指をもう片方の手首に当て、次に肘に当てます。



▶ ライトアップ



軽くにぎった両手を、ななめ上にゆっくり動かしながら開き、ライトアップの様子を表します。

◆ 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。