

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



ささみとこんにゃくのしょうゆ炒め

材料 (2人分)

ささみ ……300g ごま油 ……大さじ1
こんにゃく ……220g 片栗粉 ……大さじ2 A ……各大さじ2
ニンジン ……50g 青ネギ ……適量 砂糖 ……大さじ1
ニンニク ……20g

- ① ささみは筋を取り除き、全体にフォークで穴をあけて一口大のそぎ切りにして片栗粉をまぶす。
- ② コンニャクは、斜め格子状に包丁で両面に切り込みを入れて、一口大に手でちぎり、あく抜きをして水気をきる。
- ③ ニンジンは5mm幅の半月切り、ニンニクは薄く輪切りにする。
- ④ フライパンにごま油を熱し、ニンニクを炒め、香りがでてきたらささみを加える。軽く焼き色がついたら、ニンジンとこんにゃくを加えて炒める。
- ⑤ Aを加えて弱火で煮詰める。
- ⑥ 皿に⑤を盛り付け、小口切りにした青ネギを散らす。

いわしの海苔ロール焼き

材料 (2人分)

イワシ(開き) ……4尾 梅干し ……1個
青ジソ ……8枚 酒 ……大さじ1
焼きのり ……1枚 サラダ油 ……適量



- ① 梅干しは種を取り除き、果肉をペースト状にして酒を混ぜる。
- ② 開いたイワシに青ジソを2枚ずつのせ、その上に①を重ねる。
- ③ イワシを閉じた状態に戻し、1/4に切っておいた焼きのりでいわしを巻く。
- ④ フライパンにサラダ油を引き、中火で③をよく焼く。

point!

高たんぱく・低脂質料理で元気はつらつ!

高たんぱく・低脂質の主な食材は、鶏むね肉・ささみ・魚介類・乳製品・豆類などです。バランスの良い食事を心がけて、適度な運動と人との関わりを大切に心身ともに健康に、これからの暑い季節に負けない丈夫な体作りをしましょう。



菅野さん 長根さん

手話で楽しもう!

手話は
言語です!

今月のテーマ「方角(東・西)」

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。

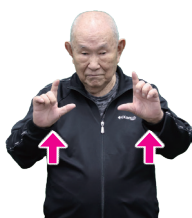
☎障がい福祉課 ☎049-257-6114 FAX049-251-1025

手話動画



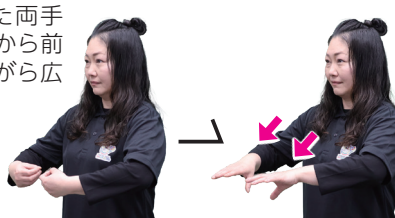
▶ 東

両手の人さし指と親指を伸ばし、ほか3本を折り曲げ、人さし指の指先を上にして、同時に上げます。



▶ 出身

軽く握った両手をお腹から前に出しながら広げます。



そのあと、片手の5本指を軽く曲げ、体の前で指先を下にして置きます。



▶ 西

両手の人さし指と親指を伸ばし、ほか3本を折り曲げ、人さし指の指先を下にして、同時に下げます。



▶ 地域

片方の人さし指と親指を伸ばしてほか3本を折り曲げ、もう片方の手の平に親指をつけて、人さし指を半回転させます。



◆ 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。