

# 砂川市食生活改善協議会 オススメ健康料理

秋野菜の季節がやってきました。今回のメニューは「大根の薄くず煮」です。大根はビタミンCとでんぷん分解酵素のアミラーゼを多く含み、にんじんはカロテンが特に多く、緑黄色野菜の代表です。大根やにんじんなどの根菜は寒さに強い身体を作ると言われていて、しょうがを入れることにより身体があたたまるメニューになっています。ぜひ一度作ってみてください。

## 大根の薄くず煮

### <材料 4人分>

大根 160g  
 にんじん 60g  
 生しいたけ 40g  
 鶏ひき肉 40g  
 グリンピース (冷凍) 20g  
 だし汁 320cc  
 A { 塩 小さじ 1/3  
 みりん 小さじ 1  
 しょうが 少々  
 かたくり粉 小さじ 1  
 しょうゆ 大さじ 1  
 おろししょうが 少々

### <作り方>

- ① 大根は2cm角に切り、にんじんは大根より小さい角切りにする。生しいたけはにんじんと同じぐらいの大きさの角切りにする
- ② だし汁を温め、①を入れて煮立ったら火を弱めて5～6分煮て、Aを加え、鶏ひき肉を入れてほぐす。あくをとり、野菜が軟らかくなるまで煮て、グリンピース・しょうゆを加えて水溶きかたくり粉でとろみをつける
- ③ 器に②を盛り、おろししょうがを添える



エネルギー 43kcal たんぱく質 3.4g  
 カルシウム 111mg 塩分 0.4g

◆お問い合わせ ふれあいセンター⑤2000

## 赤ちゃん ネル



No. 309

★ 遠藤 由唯 ちゃん ★

平成 27 年 9 月 16 日 生まれ

はじめまして♪遠藤家の次女 由唯です★9月16日で1歳になりました。1つ上のお姉ちゃんが大好きで、由唯〜♪と呼ばれるとニコニコして歩いていきます。そのおかげなのか9か月から歩き出しました。お姉ちゃんも10か月から歩いているので姉妹そろって成長が早く、母親の立場から見ればもう少しゆっくりでも…と思ってしまいます(笑)

見た目は小柄ですが食欲旺盛で、好き嫌がなく何でも食べてくれます♪お姉ちゃんが食べないものをこっそりとお母さんが見ていない隙にパクッ…見つかっても笑顔で何事もなかったかのようなスマイル攻撃…つつい笑ってしまいます。

歌も大好きでお気に入りの曲が流れると全身を揺らして踊ります。ほほえましくらいかわいいです♡

気がつけばもう1歳…大変でしたがあっという間でした。これからいろいろなことがあると思いますが姉妹で仲良く助け合いながら元気に、優しい子に成長してくれることを願っています。  
 (母・遠藤 まゆ子さん)

## 市の人口 ★ 10月末現在★

世帯数 8,962世帯 (+4) 人口 17,576人 (-5) 男 8,155人 (+3) 女 9,421人 (-8)