砂川市食生活改善協議会　オススメ健康料理

寒い季節になりましたね。今回紹介するメニューは、にんじんのたらこ炒めです。にんじんには、体内でビタミンAに変化するカロテンが豊富です。また、カロテンは、皮膚を丈夫にし、粘膜を強くする働きがあります。できるだけ皮を薄くむいて使うのがおすすめです。おいしいのでぜひ作ってみてください。

にんじんのたらこ炒め

＜材料　2人分＞
にんじん　小1本
たらこ　30g
あさつき　少々
酒　小さじ2
サラダ油　小さじ2
しょうゆ　小さじ1/2

＜作り方＞
①にんじんは千切りにする。
②たらこは薄皮に切り目を入れ、中身を包丁の背でこそげ出し、酒を混ぜる。
③フライパンにサラダ油を熱し、にんじんを炒める。しんなりしたらたらこを加え、汁気がなくなるまでいりつけ、しょうゆを加えて、全体にからめる。器に盛り、あさつきを載せる。

エネルギー 79kcal　たんぱく質 3.9g
カルシウム 15mg　塩分 0.9g

◆お問い合わせ　ふれあいセンター㊿２０００

赤ちゃんネル

No. 330

★　髙橋 麦（むぎ） ちゃん　★

平成30年1月11日生まれ

髙橋家の長男、麦です！戌年の1月11日、ワンワンワンに産まれました。ほかの子と比べてちょっぴりおデブちゃん！好きなことは、食べること！早くご飯が食べたくて泣いちゃうこともあります。少しずつ歩けるようになって、家の中を歩き回ったり、いろいろな物を出したりして、毎日片付けるのが大変です。

最近は支援センターでお友達と遊ぶのが好きです。支援センターに行くまでは人見知りで泣き虫でしたが、今では大声を出しながら楽しくお友達と遊んでいます。

風邪をひくことなく、無事に1歳を迎えることができました。いろいろ成長する姿はうれしい反面、少し寂しいですが、できることもたくさん増えてきて毎日とても楽しいです。これからも、たくさんご飯を食べて、元気いっぱいすくすく大きくなりますように！

（母・髙橋奈月さん）

声（カセットテープ）で「広報すながわ」をお届けします

毎号、発行日に合わせお届けします。
目が不自由な方だけでなく、字が読みづらくなった方などもご利用ください。
■詳細　広報広聴係㊹２１２１

市の人口　★1月末現在★

世帯数　8,900世帯（－28）　人口　17,081人（－56）　男　7,936人（－28）　女9,145人（－28）

■発行　砂川市　〒073-0195　北海道砂川市西6条北3丁目1番1号　TEL 0125-54-2121　FAX 0125-54-2568　✉kohokr@city.sunagawa.lg.jp
■ホームページ　http://www.city.sunagawa.hokkaido.jp　■編集　総務部 市長公室課 広報広聴係　■印刷　ふじ印刷