

豆苗のみそ豆腐あえ

豆苗には骨の形成を助けるビタミン K や皮膚や粘膜を守り、風邪予防にもなるβカロテンを中心にさまざまな栄養が含まれています。

みそとごま油を先に混ぜておいてから、豆腐と混ぜ合わせるとダマにならず、なめらかに和えることができます。豆苗はお好みの長さにしてお召し上がり下さい。豆苗の代わりにかいわれ大根、三つ葉などを用いてもおいしいですよ！どうぞお試しください。

エネルギー 48kcal たんぱく質 3.4g カルシウム 47mg 塩分 0.3g



サツと作れる！
食改さんのレシピ

(砂川市食生活改善協議会)



2
ボールに豆腐を入れて泡立て器で細かくつぶし、みそ、ごま油を加えて混ぜ合わせる。1を加えてあえる。



1
豆苗は根元を切り、長さを3等分に切る。ざるに広げてのせ、熱湯を回しかけてさまし、水分をきる。

| | |
|------|---------|
| 材料 | (2人分) |
| 豆苗 | 50g |
| 木綿豆腐 | 75g |
| みそ | 大さじ 1/2 |
| ごま油 | 小さじ 1/2 |

作り方

1月の休日当番医・薬局

| | 一般診療 | 歯科診療 | 薬局 (市内) |
|-----------|---|---|---|
| 4 (日) | 市立病院 Tel 54-2131 | 木村きよし歯科 Tel 0164-23-3886 (深川市4条14番6号) | |
| 11 (日) | | 押尾歯科医院 Tel 52-2811 | |
| 12 (祝) | | | |
| 18 (日) | 細谷医院 Tel 52-3057 | 渋谷歯科医院 Tel 22-1737 (滝川市二の坂町東2丁目1-1) | ナカジマ薬局 Tel 55-2311 |
| 25 (日) | 市立病院 Tel 54-2131 | メープル歯科 Tel 24-5800 (滝川市東町5丁目8-36) | |
| 備考 | 診療は9:00～17:00で、夜間診療は電話センター Tel 54-2196 へ照会を | 診療は9:00～12:00 | 時間外・緊急窓口: Tel 74-7107 (砂川薬剤師会) ※営業時間については各当番薬局までお問い合わせください |

1月の定例行事予定

- ☑ Café ささえあい×キッズ落語 (新春特別企画)
6日(火) 13:30～
- ☑ ひだまりカフェ
20日(火) 13:30～
- ☑ 無料法律相談
9日(金) 13:00～ ※予約は前日まで。
- ☑ おはなしのいずみ
10日(土) 11:00～
- ☑ 赤ちゃんのおはなしばたけ
22日(木) 11:00～
- ☑ ゆう百歳体操
毎週月・木曜日 10:00～ (8、12、15、19、26、29日)
※8、19、26日は11:00～
- ☑ 健康教室「ふまねっと」
7日(木)、21日(木) 10:00～
- ☑ いきいきひろば
15日(木)、20日(火)、30日(金) 10:00～
- ☑ 認知症を抱える家族の交流会
19日(月) 10:00～



☑ すないる ☑ 市役所 ☑ 図書館
☑ 地域交流センターゆう ☑ ふれあいセンター

自宅のテレビで市の情報を取得できます

地デジ広報

- 1 UHB(チャンネル8)を選択
- 2 リモコンのdボタンを選択
- 3 リモコンの黄色ボタンを選択
- 4 見たい記事を選ぶ

※連動データ放送の場合は黄色ボタンを2回押す必要があります



問広報広聴係 Tel 74-8763

砂川市公式

LINE

～友だち登録はお済みですか？～

あなたのスマートフォンに砂川市の情報をお届け！

- ・災害・緊急情報
- ・クマ目撃情報
- ・ごみの分別検索 など
- ・広報紙発行情報
- ・イベント情報
- ・各種お知らせ



問広報広聴係 Tel 74-8763