

食改さん

のレシピ

(砂川市食生活改善協議会)



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メにならず、なめらかに和えることができます。豆苗は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



豆苗は根元を切り、長さを3等分にするに広げてのせ、熱湯を回しかけてささみを泡立て器で細かくつぶして混ぜ合わせる。1を加えてあえる。



ボーラーに豆腐を入れて混ぜ合わせる。1を加えてあえる。

作り方

豆苗	50g
木綿豆腐	75g
みそ	大さじ1/2
ごま油	小さじ1/2

| 材料 | (2人分)



1月の休日当番医・薬局

	一般診療	歯科診療	薬局(市内)
4 (日)		木村きよし歯科 TEL 0164-23-3886 (深川市4条14番6号)	
11 (日)	市立病院 TEL 54-2131	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

④ Café さえあい×キッズ落語
(新春特別企画)

6日(火) 13:30～

⑤ ひだまりカフェ

20日(火) 13:30～

⑥ 無料法律相談

9日(金) 13:00～ ※予約は前日まで。

⑦ おはなしのいづみ

10日(土) 11:00～

⑧ 赤ちゃんのおはなしばたけ

22日(木) 11:00～

⑨ 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～

⑩ 健康教室「ふまねっと」

7日(水)、21日(水) 10:00～

⑪ いきいきひろば

15日(木)、20日(火)、30日(金) 10:00～

⑫ 認知症を抱える家族の交流会

19日(月) 10:00～



団すないる 団市役所 団図書館
団地域交流センターゆう 团ふれあいセンター

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届け！

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



問広報広聴係TEL 74-8763