

砂川市食生活改善協議会 オススメ健康料理

トマトが旬の季節となりました。トマトや枝豆、たまねぎといった身近な食材に乳製品、海藻を加えたとてもバランスの良いメニュー「枝豆とひじきのカクテルサラダ」をご紹介します。レモン風味の自家製ドレッシングでさっぱりといただきます。乳製品をプラスしてカルシウムの補給に努めましょう。

枝豆とひじきのカクテルサラダ

<材料 4人分>

枝豆(冷凍) 100g
 長ひじき(乾燥) 10g
 たまねぎ 1/2個
 トマト 小1個
 カッテージチーズ 40g
 A しょうゆ 大さじ1
 みりん 大さじ1
 レモン汁 大さじ1
 ごま油 大さじ1
 七味唐辛子 少々

<作り方>

- ① たまねぎは薄切りにして水にさらし、ざるで水気を切る。枝豆は解凍してさやから出す。ひじきは水で戻してさっとゆがく。トマトはさいの目切りにする。Aを合わせておく
- ② 広口のカクテルグラスに①の玉ねぎ、ひじき、枝豆、トマトの順に重ね、カッテージチーズを盛りつける(カッテージチーズはプロセスチーズを細かく刻んで代用可能)
- ③ Aのドレッシングを②にかける



エネルギー 67kcal たんぱく質 4.1g
 カルシウム 87mg 塩分 0.6g

◆お問い合わせ ふれあいセンター☎2000

赤ちゃん ネル



No. 316

★ ^{あさひ} 笹原 旭陽 ちゃん ★
 平成 28 年 2 月 24 日 生まれ

こんにちは。笹原家の長男、旭陽です。2月24日で1歳になりました。
 僕は食べるのが大好きなんだー!いつもお姉ちゃんの分まで食べちゃうから、お姉ちゃんに怒られちゃうんだ。でも優しいから分けてくれるんだよー!
 1番好きな食べ物は納豆ごはん!!手がネバネバになっちゃうけど、あのネバネバがいいんだよなあ。
 好きな遊びは滑り台!!顔から降りてくから、みんなにびっくりされちゃうけど、あのスリルが楽しいんだよなー!!
 最近やっと歩くことができるようになったんだ!!凄いでしょ☆だけどやっぱりハイハイのほうが速くてお姉ちゃんにすぐ追いつくから、まだハイハイはやめられないんだよねー。
 とっても仲良しなお姉ちゃんの詩乃と旭陽。これからも姉弟仲良しで、元気いっぱいすくすく育ってほしいです。

(母・笹原 美香子さん)

市の人口 ★7月末現在★

世帯数 8,987 世帯 (-5) 人口 17,462 人 (-7) 男 8,094 人 (-3) 女 9,368 人 (-4)