

健康 ワンポイント!

今回は富士見市食生活改善推進員協議会(食改)が考案したレシピを紹介します。

☎健康増進センター ☎049-252-3771



コロコロさつまいもコロケ

材料(2人分)

さつまいも…200g プロセスチーズ…10g パン粉……………適量
 ベーコン(ブロック) ……30g カレー粉…小さじ2/3 サラダ油……………適量
 にんじん……………20g 卵……………適量
 玉ねぎ……………60g 小麦粉……………適量

- ①さつまいもは、竹串がすっと入るくらいになるまで柔らかく蒸す。
※電子レンジでもOK
- ②にんじん、玉ねぎは粗めのみじん切り、ベーコンは5mm角に切る。
- ③フライパンでサラダ油小さじ1を軽く熱し、ベーコンを炒めた後、にんじん、玉ねぎを炒める。
- ④①のさつまいもの皮をむき、熱いうちにバターを加えてつぶす。
- ⑤④に③とカレー粉を加え、よく混ぜてから、チーズを包むように丸める。
※大きさは好みだが、50gが目安
- ⑥小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけ、170℃の油で揚げる。

きのこのスープ

材料(2人分)

きくらげ(乾燥) ……3g しめじ……………20g
 しいたけ……………2枚 小松菜……………20g
 玉ねぎ……………20g コンソメ(固形) ……1個
 にんじん……………20g 水……………360ml
 セロリ……………20g 黒コショウ……………適宜
 サラダ油……………小さじ1

- ①きくらげ(乾燥)は水(分量外)で戻し、しいたけとともに細切り、玉ねぎ、にんじん、セロリは薄切り、しめじは石づきを除き小房に分ける。
- ②小松菜は茎と葉に分け、それぞれ2cmほどの幅に切る。
- ③小松菜の葉以外をサラダ油でしんなりするまで炒め、水を加えて2~3分煮る。
- ④③にコンソメを加えてひと煮立ちしたら小松菜の葉をのせ、お好みで黒コショウを振る。

point!

地産地消! 富士見市産野菜を食べよう!

地産地消とは地元で生産されたものを地元で消費することです。地産地消に取り組むことで、生産者の顔が見える安全・安心だけでなく、地域内で消費することで物流距離が短縮され、環境保全にもつながります。

富士見市で採れる野菜の話しながら、ご家族で一緒に作ってみてはいかがでしょうか。



手話で 楽しもう

今月のテーマ「スポーツ」

日常で使える簡単な手話単語や会話を動画で紹介しています。

☎障がい福祉課 ☎049-257-6114 FAX049-251-1025

手話動画



▶オリンピック



両手の5指を広げ親指と人さし指で輪を作り、その輪をもう片方の輪に挟み入れ、手首を返しながらから2回作ります。



▶パラリンピック



片手で数字の3を作り、手首を外に向けてからオリンピックの手話をします。



▶デフリンピック



両手の5指を広げ親指と人さし指で輪を作り、片手を上、もう片方の手を下に向け、指の腹同士をつけ、次に上下を入れ替えます。



▶感動



片手の5指をつまんだ形にし、指先を上に向け頬からねじり上げます。



◆このコーナーは、富士見市聴覚障害者の会、富士見手話サークルの皆さんの出演、協力のもと作成しています。団体の活動に興味がある方は、富士見市社会福祉協議会(☎049-254-0747)にお問い合わせください。