

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



簡単ポカポカポトフ

材料 (2人分)

キャベツ……1/4個 ブロccoli……4房 ブイオン(固形)……1個
 タマネギ……1個 ベーコン……50g 塩……少々
 ジャガイモ……1個 ウィナー……4本 コショウ……少々
 ニンジン……1/2本 水……400ml 粒マスタード……適宜

- 1 キャベツは芯が付いたまま8等分に、タマネギとジャガイモは半分切る。ニンジン縦に半分切り、面取りをする。
- 2 鍋にキャベツ、タマネギ、ニンジンを入れ、水を加えて中火で10分程煮る。
- 3 ブイオン、ジャガイモを加え、火を弱めてさらに10分程煮る。
- 4 ブロccoli、ベーコン、ウィナーを加え、野菜が崩れないように弱火で煮る。
- 5 塩、コショウで味を調え、お好みで粒マスタードを添える。

里芋のしょうがみそ和え



材料 (2人分)

| | |
|------------|----------------|
| 里芋……3個 | みそ……大さじ1 |
| だし汁……200ml | 砂糖……大さじ1 |
| みりん……小さじ2 | みりん……小さじ1 |
| 白炒りゴマ……少々 | すりおろしショウガ……小1片 |
| 三つ葉……少々 | |

- 1 里芋は皮をむき、2~4等分に切り、水にさらす。
- 2 鍋に里芋とかぶるくらいの水を入れ3分程茹で、里芋を水洗いし、ぬめりをおとす。
- 3 鍋にだし汁、みりん、里芋を入れて火にかけ、煮立ったら、竹串がとおるまで弱火で10~20分程煮る。
- 4 3の間に耐熱容器にAを混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジ(600W)で30秒加熱する。
- 5 里芋の水気を切り、4と和え、白炒りゴマを散らし、三つ葉を添える。

point!

冬定番! 体の中からポカポカに!!

体を温める食材には、ニンジン、里芋、ショウガ、ダイコン、ハクサイ、ネギなどがあります。体を芯から温めて免疫力を高め、寒さに負けず、風邪などをひかないように丈夫な体作りを心がけましょう。



手話で 楽しもう

手話は
言語です

今月のテーマ「2025年の楽しみ」

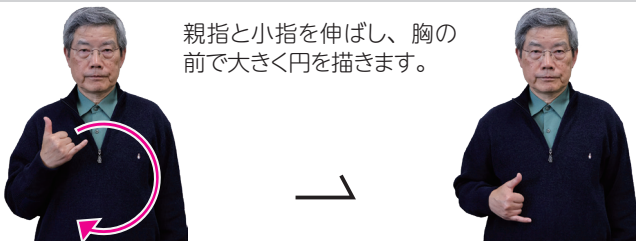
日常で使える簡単な手話単語や会話を動画で紹介しています。

☎障がい福祉課 ☎049-257-6114 FAX049-251-1025

手話動画

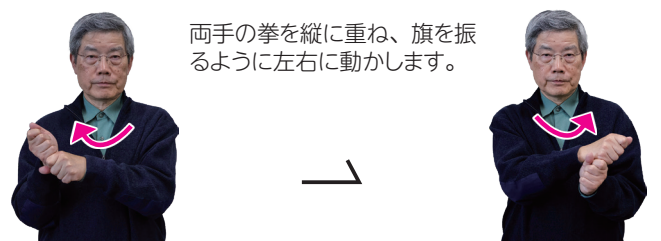


▶人生



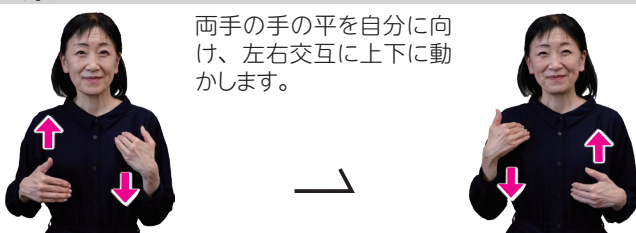
親指と小指を伸ばし、胸の前で大きく円を描きます。

▶応援



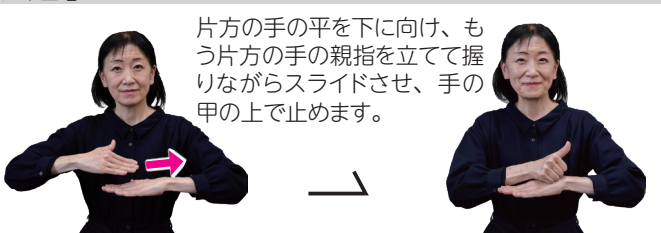
両手の拳を縦に重ね、旗を振るように左右に動かします。

▶楽しみ



両手の手の平を自分に向け、左右交互に上下に動かします。

▶選手



片方の手の平を下に向け、もう片方の手の親指を立てて握りながらスライドさせ、手の甲の上で止めます。

◆ 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。