



そろそろ夏本番！食欲もなくなりがち。食べやすく、スタミナもつくランチで1日を元気に！



HEALTHY RECIPE No.2
初夏の彩りランチ

ジャージャー麺

材料	分量 (2人分)	作り方
豚ミンチ	160g	①白ネギで白髪ネギを作る。(10g程度) ②肉みそを作る：ニンニク、ショウガ、①の残りのネギをみじん切りにし、香りが出るまで弱火で炒め、豚ミンチを入れさらに炒める。火が通ったらAを加え炒め合わせ、最後に香りづけにゴマ油を回しかける。 ③肉みそを作っている間に中華めんをゆがく。 ④麺に肉みそをかけ、白髪ネギをのせる。 1人分栄養量 エネルギー 506kcal / タンパク質 24g / 脂質 17.8g / 塩分 1.4g
ニンニク	4g	
ショウガ	4g	
赤みそ	大さじ1・1/2	
酒	小さじ1	
砂糖	小さじ1	
コンソメ	小さじ1/2	
ゴマ油	適量	
中華めん	2玉	
白ネギ	1本	

トマトとキュウリの甘酢和え

材料	分量 (2人分)	作り方
トマト	1個	①トマトは一口大に切る。キュウリはたたいて一口大に切り、塩もみする。レモンの輪切りはいちょう切りにする。 ②ボウルにBを合わせ、①と和える。 ③冷蔵庫で30分程おいて味をなじませる。 1人分栄養量 エネルギー 49kcal / タンパク質 0.9g / 脂質 2.1g / 塩分 2.2g
キュウリ	1本	
塩	大さじ1/2	
レモンの輪切り	2枚	
レモン汁	大さじ1	
酢	小さじ1	
砂糖	小さじ2	
ゴマ油	小さじ1	

杏仁豆腐

材料	分量 (2人分)	作り方
粉寒天	4g	①杏仁豆腐を作る：鍋に粉寒天と水を入れ、2分ほど沸騰させ混ぜながら煮溶かす。砂糖を入れ溶かしたら、火を止め、牛乳とアーモンドエッセンスを入れて混ぜ合わせる。寒天型に注いで、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。 ②シロップを作る(分量外)：砂糖40gと水200mlを鍋で煮溶かし、冷やしておく。 ③好みの果物を1口大に切る。(今回はミカン、パイナップル、キウイ) ④杏仁豆腐が固まったらひし形に切る。器に果物と盛り付け、シロップを注ぐ。 1人分栄養量 エネルギー 86kcal / タンパク質 1.1g / 脂質 1.0g / 塩分 0g
水	300ml	
砂糖	70g	
牛乳	200ml	
アーモンドエッセンス	数滴	
ミカン缶	1缶	
パイナップル缶	1缶	
キウイ	1個	

笑顔 de 運動教室 みんなで笑って楽しい運動を始めましょう！

- 対象 40～74歳の町民(持病がある人は医師と相談)
- 定員 20人程度 ■参加費 200円(当日回収)
- 毎月20日までに保健福祉センターはぴねすの窓口か電話で本人が申し込み。※一人2回まで申し込み可能。

問 保健福祉センターはぴねす ☎234-6123

7月の日程	やさしいコース	中級者コース
膝痛の改善と予防	9日(月) 10:00～	9日(月) 14:00～
レッツ！体幹強化	30日(月) 10:00～	30日(月) 14:00～

1時間半程度の運動です