

For Fresh Happy Life  
**はぴねす**  
**だより**



今回はクリスマスにおすすめのメニュー！  
 楽しく作って食べましょう！

HEALTHY RECIPE No.4

彩りクリスマスメニュー

**ポークビーンズ**

材料	分量 (4人分)	作り方
水煮大豆 ひき肉 (豚) ベーコン タマネギ ニンジン ニンニク カットトマト缶 水 コンソメ ケチャップ 塩・こしょう オリーブオイル	150g 100g 3~4枚 1個 1/2本 1かけ 1缶 100cc 小さじ1 大さじ1 少々 適量	①ベーコンは1cmの細切りにする。タマネギ、ニンニクはみじん切り、ニンジンは1cmの角切りにする。 ②オリーブオイルでニンニクを炒める。 ③②にひき肉、ベーコン、タマネギ、ニンジンを加え、炒める。 ④タマネギがしんなりしてきたら、トマト缶、水を入れる。 ⑤煮立ったら、大豆、コンソメ、塩・こしょう、ケチャップを入れて煮る。 ⑥水分が少なくなったら塩で味を調える。
		トマトやキュウリと一緒に、チャパティにはさんで食べるとおいしい！
		1人分栄養価 エネルギー 211kcal / タンパク質 12.5g / 脂質 12.9g / 食塩相当量 0.8g

**チャパティ (8枚分)**

生地はこねていくうちにまとまります。根気強くこねましょう！

材料	分量 (2人分)	作り方
強力粉 砂糖 塩 水 オリーブオイル	300g 小さじ2 小さじ1 200cc 小さじ2	①ボウルに粉、砂糖、塩、水160ccを入れてよく混ぜる。 残りの水40ccも少しずつ入れて、まとまるまでよくこねる。 ②オリーブオイルを入れてこねる。まとまったら常温で10分ねかせる。 ③②を8等分にして、2mmの薄さに丸く延ばし、フライパンで両面を焼く。 1枚分栄養価 エネルギー 149kcal / タンパク質 4.7g / 脂質 1.6g / 食塩相当量 0.7g

**ココア寒天 (8人分)**

材料	分量 (2人分)	作り方
純ココア スキムミルク 粉黒糖 水 粉寒天	15g 30g 30g 500cc 4g	①鍋にココア、スキムミルク、粉黒糖、粉寒天を入れて、よく混ぜる。 ②粉類がよく混ざったら、水を入れてよく混ぜ、火にかける。 ③ゆっくりと混ぜながら、2分程沸騰させ、よく煮溶かす。 ④寒天型に流し入れ、粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。 ⑤好みの大きさに切って、器に盛り付ける。 1個分の栄養価 エネルギー 32kcal / たんぱく質 1.7g / 脂質 0.4g

**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 (当日払い)
- 10日以降に保健福祉センターはぴねすの窓口か電話でご希望のコースと日にちを本人が申し込み (開館時のみ)。
- ※一人2回まで申し込み可能。
- 持参品 飲料、タオル、室内履き、筆記具 ※動きやすい服装で

1月の日程	やさしいコース	中級者コース
保健福祉センター「はぴねす」	7日(月) 10:00～	7日(月) 14:00～
福田公民館	23日(水) 14:00～	—

ストレッチやリズム体操など1時間半程度の運動です  
 問 保健福祉センターはぴねす ☎234-6123