

砂川市食生活改善推進協議会 オススメ健康料理

今回ご紹介するメニューは、1皿で夏野菜とたんぱく質がとれる「トマトと豆腐のサラダ」です。さっぱりとした味わいですので、暑くて食欲がない日でも食べられます。簡単に作ることができますので、ぜひお試しください。バランスのとれたメニューで生活習慣病を予防し、1日3度の食事を大切にしましょう！

トマトと豆腐のサラダ

＜材料 4人分＞

トマト 2個
 豆腐 120g
 きゅうり 1/2本
 削り節 適量

和風ドレッシング

塩 0.3g
 しょうゆ 小さじ2
 酢 小さじ2
 サラダ油 大さじ1/2
 白ごま 小さじ1

＜作り方＞

- ① トマトはヘタを取り、縦半分にして薄いくし切りにする。豆腐は2cmの角切り、きゅうりは薄い輪切りにする
- ② 和風ドレッシングの材料をあわせておく
- ③ 皿にトマトを並べて、上に豆腐、きゅうり、削り節を盛る
- ④ 食べる直前に②の和風ドレッシングをかける



エネルギー 72kcal たんぱく質 2.7g
 カルシウム 44mg 塩分 0.7g

◆お問い合わせ ふれあいセンター☎2000

赤ちゃんネル



No. 306

★ あいが 三橋 愛華 ちゃん ★

平成27年6月2日生まれ

こんにちは。6月2日で1歳になった愛華です。
 娘は絵本が大好きです。「これ読んで」と言ってどこにでも絵本を持ってきます。最後まで読み終わっても、もう一度と何度も差し出してきます。読んであげるとキャッキョと声を出して喜びます。音楽も好きで、歌がかかるとそれに合わせて踊りだします。天気予報を見るのも好きで、遊んでいてもテレビで天気予報が入ると急いでテレビの前に歩いて行って、食い入るように真剣に見ています。

10か月で歩き出し、最近はスムーズに歩けるようになってきました。お外で遊ぶのも好きで、天気の良い日は公園に行き、砂場で遊ぶのが大好きです。家の前の道路を通る車に手を振り、バイバイしています。もし、見かけたら手を振ってあげてくださいね。

1歳になって出来るようになったことが増えていますが、いろいろなことに興味を持って健やかに成長してほしいと願っています。
 (母・三橋静華さん)

1歳の記念に
 赤ちゃんネルに
 応募してみませんか
 満1歳前後のお子さんを
 紹介しています。400字前後
 のコメントに写真を添えて
 申し込みください。
 ☎2121へ
 口詳細・申込 広報広聴係

市の人口 ★6月末現在★

世帯数 8,986世帯 (-20) 人口 17,624人 (-38) 男 8,161人 (-11) 女 9,463人 (-27)