

砂川市食生活改善協議会

今夜のもう一品

鮭のホイル焼き～ちゃんちゃん焼き風～

秋の代表的な魚と言えば鮭です。そんな鮭を使ったちゃんちゃん焼きはいかがでしょう。鮭、しいたけ、にんじん、玉ねぎなど、いろいろな食材を使った栄養満点の料理を楽しんでください。

<材料 4人分>

鮭 200g
玉ねぎ 80g
しいたけ 20g
えのき 40g
しめじ 40g
にんじん 20g
ピーマン 20g
長ねぎ 10g
A マヨネーズ 36g
みそ 20g
みりん 20g
バター 4g
レモン 適宜

<作り方>

- ①玉ねぎは薄切りにする。えのきの石づきを取り三等分に切る。しめじは小房に分ける。にんじん、ピーマンは千切り、しいたけは薄切りにする。
- ②長ねぎは小口切りにし、Aと混ぜ合わせる。
- ③アルミホイルにバターを塗り、玉ねぎを敷く。鮭を載せ、②のソースを半分塗る。きのこ残りの野菜を載せ、残りのソースを塗り、ホイルを閉じる。
- ④③と水をフライパンに入れ、蒸し焼きにする。食べるときにレモンを搾る。



エネルギー 189kcal たんぱく質 13.2g カルシウム 29mg 塩分 0.8g

問ふれあいセンターTel 52-2000



土曜日に子育て支援センターで遊ぼう！

土曜日・お試しにここサロン

子育て支援センターでは、子どもと楽しく遊んだり、子育ての情報交換の場として平日に「にここサロン」を実施していますが、ふだん仕事でセンターに来られないお父さんや平日は忙しいお母さん、週末にお孫さんを預かっているおじいちゃんおばあちゃんなどにも来ていただけるよう、下記の土曜日にも実施します。ぜひお気軽にお越しください。

- とき 10月26日出、11月16日出 いずれも9:30～11:30
- ところ 子育て支援センター
- 対象 未就学児とその保護者など（市外在住でも可）
- 内容 遊びを通しての親子のふれあい、育児中の親同士の交流、おもちゃ遊び、手遊び、絵本などを通して自由に遊べます。

問子育て支援センターTel 54-2450

▶ 編集後記

▶子ども向けのイベントに取材に行ったとき苦労することが、2～4歳の子どもを撮ることです。▶カメラを向けると興味深そうこちらを見てくれるのですが、「なんだこの人」と言いたげな表情…▶初めて見る人だからそうなるのも仕方ないですね(笑)▶笑顔になってもらえるようにいつも試行錯誤を重ねています!☺

市の人口 ★9月末現在★

世帯数 8,853世帯 (-33) 人口 16,872人 (-34) 男 7,820人 (-22) 女9,052人 (-12)