



ゴーヤチップス

簡単でおいしい時短レシピを紹介します。

間保険健康課健康増進係 ☎ (962) 6888



point

- ・ 保育所で人気のゴーヤチップスをレンジレシピにアレンジしました。
- ・ 油で揚げていないので摂取カロリーが低くなります。

材料

- ゴーヤ小……………1本(約140g)
- 片栗粉……………大さじ1
- 塩……………適量
- 植物油……………小さじ1

作り方

1. ゴーヤを縦半分に切ってわたを取り、3～5mm程度にスライスし、水にさらす。
2. ゴーヤをザルにあげ、ペーパーなどで水気をとる。
3. ポリ袋に、ゴーヤ、片栗粉、塩、植物油を入れてよく振って絡める。
4. 耐熱皿にオーブンシートを敷き、ゴーヤを並べ、600Wの電子レンジで5分加熱する。
5. カリカリになってなければさらに加熱する。(加熱時間は、状態によって調整する)

<規則的な生活リズムをつくる>

規則正しい生活を送ると、疲れにくく、病気になりにくいなど、心身の健康にいいことがたくさんあります。食事時間が決まっていない、夜遅くまでインターネットをしているなど、自分では何気なく行っている習慣があるかもしれません。できることから少しずつ取り組みましょう。

1. 朝は決まった時間に目覚め、太陽の光を浴びましょう(体内時計をリセット)
2. 朝食を食べましょう(脳へエネルギーを補給、体温上昇、やる気アップ)
3. 適度な運動をしましょう(丈夫な体づくり、体力アップ)
4. 睡眠時間を確保しましょう(体や脳の成長・発達)

広告

随時受付中(パートも相談可)

とべ和合苑

正職員募集

介護・看護職員

TEL 089-962-7700

担当: 奥村まで

とべ和合苑

広告

注目! 「リフォームトラブル」

塗装工事をする前に正しい知識を!

知って得する小冊子
「失敗しない塗装工事7つの防衛策」を20名に無料進呈

住宅リフォーム・紛争処理支援センターによると、2018年の住宅に関する相談数はのべ件数で41639件、これは1ヶ月で約3400件、10年前と比較すると約3倍に増加しています。欠陥住宅、点検漏れ、ペンキを薄めたり、工事を偽り手抜き工事など、塗装工事のトラブル被害に遭わないためには、事前に正しい情報を知っておくことが重要です。

そこで弊社では、トラブルを巻き込まないためのポイントをもとめた小冊子「失敗しない塗装工事7つの防衛策」を作成しました。

内容は、
①見積書の比較の仕方。
②確実な工事をさせるための魔法の一言。
③価格のからくり

今回、先着20名様にこの小冊子をプレゼントします。ご希望の方は、今すぐ、郵便番号・住所・氏名・電話番号をご連絡ください。(個人情報保護に適切に取り扱います。同業者さんの請求はご遠慮ください。)

●24時間録音アット案内
01209271947
●24時間受付
0899748922
●ハガキ(左記住所)
●メール
info@nakata198204.com

株式会社ナカタ
創業39年、住宅塗装専門店
長寿住宅研究会
〒790-0047
松山市奈戸南2丁目21-8
0899197310009

A5版52頁
定価¥1,000

人の動き (7月1日現在) ●人口 20,780 (-6) 男 9,873 人 / 女 10,907 人 ●世帯 9,352 世帯 (+14)

発行 / 砥部町 (〒791-2195 宮内 1392 番地)
<https://www.town.tobe.ehime.jp/>
 編集 / 企画政策課 ☎ 089-962-7250 印刷 / 株式会社明朗社
 この広報紙は、再生紙を使用しています。