



野菜のチーズ焼き

簡単でおいしい時短レシピを紹介します。

☎ 関保険健康課健康増進係 ☎ (962) 6888



材料 (1人分)

- カット野菜……………1/4 袋 (50g)
- 塩・こしょう……………少々
- マヨネーズ……………適量
- パン粉……………適量
- スライスチーズ……………1枚
- トマトケチャップ……………適量

作り方

1. 耐熱容器にカット野菜を入れ、600ワットの電子レンジで2～3分加熱する。
2. 1の上に塩・こしょう、マヨネーズ、スライスチーズ、パン粉の順でかける。
3. オーブントースターや魚焼き機で焼き色をつけ、トマトケチャップをかけたら出来上がり。



point

- ・カット野菜をレンジ加熱することで、時短になります。
- ・好みの食材でアレンジできます。

<よくかんで食べよう>

学校食事研究会では、かむことの大切さを伝えるために「ひみこのはがいで」 という標語を作っています。

よくかんで食べるために、次の工夫をしましょう。

- 根菜やこんにゃくなど、よくかむ食材を用いる。
- 複数の食材を組み合わせる。
- 食材を大きく切る。

- 「ひ」 肥満予防
- 「み」 味覚の発達
- 「こ」 言葉の発音はつきり
- 「の」 脳の発達
- 「は」 歯の病気予防
- 「が」 がん予防
- 「いー」 胃腸快調
- 「ぜ」 全力投球

広告

相続手続きは お済みですか？

【業務内容】
不動産登記
相続・遺言
贈与・その他

まずは無料相談をご利用ください
☎089-948-8407

渡部司法書士事務所
司法書士・行政書士 渡部亮太
砥部町宮内1399番地 2F
(砥部町役場から徒歩1分 R33沿い)

広告

随時受付中(パートも相談可)

とべ和合苑

正職員募集

介護職員

Tel.089-962-7700

担当:奥村まで

とべ和合苑

人の動き(10月1日現在) ●人口 20,751人(-4) 男 9,858人/女 10,893人 ●世帯 9,358世帯(+5)