



白菜鍋

町食生活改善推進協議会山田幸美さん考案

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



point

- ・豚肉はお好みの部位をご使用ください。
- ・顆粒だしは和風や中華などお好みのものをご使用ください。

材料 (4人分)

- ハクサイ ……………500g
- ニンジン ……………50g
- 豚肉 (スライス) ……………100g
- 植物油 ……………大さじ1
- しょうゆ ……………小さじ2
- 顆粒だし ……………小さじ 1/2
- 塩 ……………小さじ 1/6

作り方

1. ハクサイは3等幅のざく切りに、ニンジンは2ミリの厚さの輪切り (大きければ半月切り) にする。豚肉は食べやすい大きさに切る。
2. 厚めの鍋に植物油を入れ、豚肉をさっと炒める。
3. 豚肉に火が通ったらハクサイの茎、ニンジンを入れて炒め、調味料を加えて蒸し煮にする。
4. ハクサイから水分が出てきて少ししんなりしたら、葉の部分を加えて柔らかくなるまで煮て、器に盛り付ける。

<2月1日はフレイルの日>

フレイルは、体重が減少したり、歩行が遅くなったり、疲れやすくなったりすることです。

フレイル予防のためには栄養は大事な要素です。バランスよく食べることはもちろん、たんぱく質を含む食品を意識して食べることを心がけましょう。

上記「白菜鍋」もおすすめてです。ぜひ、お試しください。

たんぱく質を多く含む食品は肉、魚、卵、豆腐・大豆製品、牛乳・乳製品です。

厚生労働省パンフレット

「食べて元気にフレイル予防」▶



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

編集後記

今月の表紙は、麻生児童館で開催されている2・3歳を対象にしたイベントの様子です。

この日は、親子でタオルの引っ張り合いとリズムダンスをした後、みんなでどんぱしおちたやじゃんけん大会などを楽しみました。

子どもたちにとっては、就園前に集団活動に慣れる場となり、親たちにとっては、子育ての情報交換ができる貴重な場になっていました。(越智)

人の動き(1月1日現在) ●人口 20,714人(-8) 男 9,850人/女 10,864人 ●世帯 9,367世帯(+4)

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。