

新ガッツだ おまかせくん!

小学校編

作：イニエスタ太郎

No.175



※市井の人：一般市民

私の宝物★ vol.54

よしむら りくと
吉村 陸杜くん
(8か月)
安岐町塩屋
母 眞子さん



陸杜くんは、好奇心旺盛で元気な男の子
困っている人を助けてあげられる、
優しい心と行動力を持った人になってね(母)

さいしよに野菜!
きちんと野菜!

サンゴーマル
野菜モリモリ350/
健康応援レシピ

国保発

血糖値が気になる方へ

白身魚の 柚子胡椒野菜あんかけ



【1人当たり】
エネルギー 125kcal
野菜使用量(きのご類含む) 125g
食塩相当量 1.6g

野菜やきのご類に含まれる食物繊維には、血糖値の急な上昇を防ぐ働きがあります。積極的に食べるように心がけましょう。

材料(2人分)

白身魚の切り身	 2切れ	もやし	 1/2袋
料理酒	 小さじ2	水	 80ml
サラダ油	 小さじ1	めんつゆ	 大さじ1
チンゲン菜	 1株 (60g)	柚子胡椒	 小さじ1
にんじん	 1/5本	水溶き片栗粉	 適量
しめじ	 1/2袋		

作り方

- ①魚に料理酒をふって、置いておく。
- ②チンゲン菜はざく切り、にんじんは短冊切りにする。しめじは石づきを落としてほぐし、もやしは水洗いをしてザルにあげる。
- ③フライパンにサラダ油をひいて魚を焼き、皿に移しておく。
- ④フライパンをそのまま使い、野菜を炒める。
- ⑤Aを混ぜ合わせて④に加え、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつけ、魚の上からかけて完成。

初めての料理でした。
家でも作ってみよう
と思います。



10月のCATV出演者
武蔵町古市
富貴 博義さん

私の達者な秘訣

vol.54

この しょういち
河野 昭一 さん(93歳) 国見町榎来



現役時は国見町役場で働き、条例の事務等を担当していました。私は「バランスの良い食事と日々の散歩」を心がけています。これからも趣味の漢詩で、日常生活をつづっていきたいです。