

テーマ お家でハワイ気分！南国メニュー



チキンのハワイアン炒め

材料（4人分）

- 鶏もも肉……………300g
- こしょう……………少々
- 赤パプリカ……………1個
- パイナップル缶……………スライス4枚
- 酒……………大さじ2
- A { ケチャップ……………大さじ2
- ウスターソース……………大さじ1
- 油……………小さじ2
- 塩……………小さじ1/4
- 玉ねぎ……………1個
- ピーマン……………4個



1人分 エネルギー259kcal 食塩相当量1.1g

作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切り、塩・こしょうで下味をつける。玉ねぎはくし形切りにし、赤パプリカとピーマンは種を除いて乱切りにする。パイナップルは1枚を4等分に切る。
- ②フライパンに油を熱し、鶏もも肉、玉ねぎ、ピーマンを加え焼く。焼色がついたら裏返して赤パプリカを加え、炒め合わせる。
- ③全体がしんなりしたら酒をふり、パイナップルとAを加えて炒め合わせ、器に盛る。

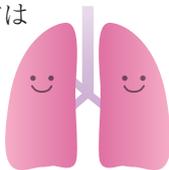
肺がん・結核巡回検診を受けましょう

1年に5分ください。手軽だけど丁寧にみてもらえる検査(二重読影)

問い合わせ先

健康推進課 内線2384

肺がんは、がんの部位別死亡者数で男性1位、女性2位と多く50歳以上で発症率が急増するため、早期発見が大切です。「肺がん=たばこ」と思われがちですが2人に1人は、たばこが原因とは言えません。また、結核検診は法律に基づき、65歳以上の方は年1回受診する義務があります。



この機会を逃さず、受診しましょう。

対象…60歳以上の市民の方（昭和36年3月31日までに生まれた方）

- \*65歳以上の方は結核検診も同時に対象となります。
- \*今年度、市民健診で肺がん検診を受診された方、または受診予定の方は、対象となりません。

料金…無料

検査方法…胸部エックス線撮影（1人5分程度）

- \*必要により喀痰検査
- \*申込みは不要です。直接会場へお越しください。

検診日	検診会場	検診時間
11月5日(木)	コミュニティセンター三好 前	13:30~13:50
	ふるさと交流圏民センター（オルテンシア）北側駐車場	14:05~14:30
	コミュニティセンター長橋 前	14:50~15:10
	梅沢コミュニティセンター 前	15:25~15:45
11月9日(月)	コミュニティセンター飯詰 前	13:30~13:50
	一野坪コミュニティセンター 前	14:05~14:25
	コミュニティセンター栄 前	14:40~15:10
	五所川原市役所 前	15:25~15:55

◎広報有料広告

リコールに関する重要なお知らせ

死亡事故に至るおそれ

ナショナル FF式石油暖房機

直ちにご使用を中止いただきご連絡をお願いします

フリーダイヤル 0120-872-773

【受付時間】9:00~17:00（土、日、祝日、弊社休日を除く）

パナソニック株式会社(旧社名:松下電器産業株式会社)FF市場対策本部

リコール対象製品をお引き取りの際は  
1台当たり 50,000円 をお支払いいたします



リコール対象製品(25機種)の品番 **OK-□□□□** は  
弊社ホームページにてご確認ください

Webサイト <http://panasonic.com/jp/>



五所川原市を応援します!!