

料理紹介 五所川原市食生活改善推進委員会

あなたも作ってみませんか

テーマ 魚料理



1人分 212kcal 食塩相当量 1.0g

材料 (4人分)

- 小あじ……………12尾(360g)
- 薄力粉……………小さじ1
- 玉ねぎ……………80g
- 人参……………40g
- ピーマン……………40g
- A {
 - だし汁……………200ml
 - 砂糖……………大さじ1
 - みりん……………大さじ1
 - 酢……………大さじ2
 - しょうゆ……………大さじ1
- 揚げ油……………適量

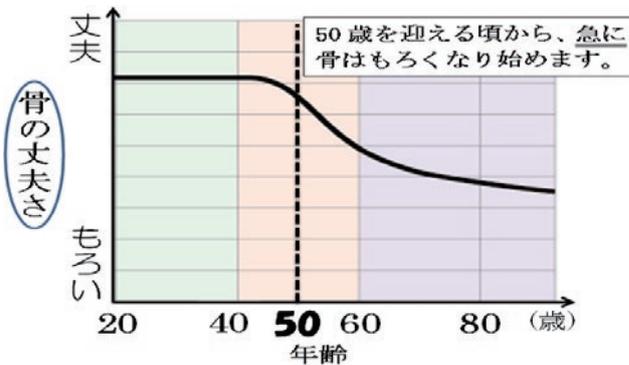
作り方

- ①あじはエラを取り除く。腹に切り込みを入れ、内臓をとる。塩水で洗って水気をしっかりふき取り、薄力粉をまぶす。
- ②玉ねぎは薄切りにする。人参、ピーマンはせん切りにする。
- ③鍋にAを入れ、強火で煮立てたら火を止め、②を漬ける。
- ④あじを160℃の油でゆっくり揚げ、その後180℃にしてからりと揚げる。
- ⑤熱いうちに③に加え、30分漬ける。

平成28年度 骨粗しょう症検診のお知らせ

あなたの「骨」は大丈夫ですか？

骨粗しょう症は、長年の生活習慣や女性ホルモン分泌量の減少で、骨がスカスカになる病気です。発症すると、わずかな衝撃でも骨折しやすくなります。日ごろからの予防が生活習慣病予防にもつながりますので、この機会に検診を受け、健康管理にお役立て下さい。



検診日・受付時間・場所

- | | | |
|----------|-------------|------------|
| 8月5日(金) | 9:30~11:30 | 保健センター金木 |
| 8月8日(月) | 10:00~11:30 | 保健センター市浦 |
| 8月10日(水) | 9:00~11:30 | 生き生きセンター |
| 8月22日(月) | 9:00~11:30 | 保健センター五所川原 |
| 8月27日(土) | 9:00~11:30 | 松島会館 |
| 8月29日(月) | 9:00~11:30 | 生き生きセンター |

対象者 今年度 40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳になる女性

*対象者には、7月上旬に受診券を郵送します。

料金 1,000円

*後期高齢者医療被保険者、生活保護受給世帯の方、市民税非課税世帯の方(検診受診日時点での課税状況)は無料です。

*未申告者が世帯にいる場合は課税されるため、料金を徴収します。

申込み 平成28年7月25日(月)までに、電話にてお申し込みください。

その際、希望日と受診券の宛名下に書かれている名簿番号をお知らせください。

申込先 健康推進課 内線2365

五所川原市を応援します!!

現地確認 見積り無料 屋根・外壁の塗り替え



あなたのリフォーム全力でサポートします

屋根、外壁リフォーム専門店

アートリフォーム(株) 0173-33-4713

五所川原市セツ館虫流51-29 担当 前田まで『増改築相談員のいるお店』

全面改装リフォーム 中古住宅改装 減築、増築

◆ホームページは ◆ <http://art-reform.net/> ◆

◆Googleアトリフォーム◆

創業資金は青森県信用保証協会

あなたの創業に寄り添います!
創業計画書の作成・創業資金・創業後のサポートをワンストップで提供します

【未来を変える挑戦資金】



- 融資額上限1000万円
- 金利1.0%(固定)
- 保証料不要

中小企業の活力ある未来へ確かなサポート

青森県信用保証協会

創業支援チーム

TEL 017-723-1354

最寄の相談窓口:五所川原支所

TEL 0173-35-4121

- 【連携機関】
- ・21あもり産業総合支援センター
 - ・青森県よろず支援拠点
 - ・青森県産業技術センター
 - ・青森県中小企業診断士協会

◎広報資料公開