

あなたも作ってみませんか

テーマ おやこで簡単料理



照り焼きれんこんバーグ

1人分 215kcal 食塩相当量 1.3g

材料 (4人分)

- | | | | |
|--------------|--------|-------------|--------|
| 鶏ひき肉…………… | 320g | 長ねぎ…………… | 50g |
| れんこん…………… | 50g | ブロッコリー…………… | 120g |
| 芽ひじき(乾)…………… | 4g | トマト…………… | 1個 |
| A | { | 酒…………… | 大さじ1/2 |
| | { | 塩…………… | 小さじ1/4 |
| | { | 片栗粉…………… | 大さじ1 |
| B | { | 酒…………… | 大さじ2 |
| | { | みりん…………… | 大さじ1 |
| | { | しょうゆ…………… | 大さじ1 |
| | { | 砂糖…………… | 大さじ1/2 |
| サラダ油…………… | 大さじ1/2 | | |

作り方

- ①ひじきは軽く洗いで戻し、水気を切っておく。れんこんは5mm角に切り、長ねぎはみじん切りにする。ブロッコリーは小房に分けゆでる。トマトは8等分のくし形に切る。
- ②ボウルにひき肉とAを入れよく練る。粘りがでたらひじき、れんこん、長ねぎを加え混ぜ4等分にし、小判形に丸める。
- ③フライパンに油を熱し②を入れ焼く。焼き色が付いたら裏返し、ふたをして弱火で6分焼く。
- ④フライパンの余分な油をキッチンペーパーでふき、混ぜ合わせたBを加え、照りがでるまで煮からめる。
- ⑤皿に④を盛りつけたれをかけ、ブロッコリーとトマトを添える。

「もの忘れ検診」を受けてみませんか

認知症は、誰もがなる可能性がある身近な病気であり、早期発見、早期治療により症状が改善されるものもあります。

検診を受ける方法は2通りあります。利用しやすい方を選んで、この機会に検診を受けましょう。

・病院で受診する場合

場所…健生五所川原診療所

日時 毎週月・火・水・金曜日 14:00~16:00

*受診を希望する場合は事前予約が必要です。

・集団検診で受診する場合

場所・日時…金木公民館 10月12日(木) 14:00~16:00

対象者…65歳以上または若年性認知症が心配な市民

内容…タッチパネルパソコンを利用して質問に答える検査 (1人あたり20分~30分程度)

料金…無料

定員…病院は1日3名、集団検診は20名

持参する物…保険証、介護予防手帳 (お持ちの方)

申込み…検診日の3日前までに、電話または窓口にてお申し込みください。

申込先…地域包括支援センター TEL38-3939

みんなの健康教室

日時…10月27日(金) 13:00~13:30

場所…生き活きセンター多目的ホール

テーマ…糖尿病について

講師…てらだクリニック 寺田明功先生

問…西北五医師会 TEL35-0059

カフェ de つえぎ

カフェ de つえぎは、気軽に認知症について知ることができる場所です (申込不要)。

日時…10月8日(日) 10:00~12:00

内容…ミニ講話「精神科病院ってどんなところ~認知症の治療を通して~」、家族同士のつとめ等

講師…布施病院相談室 渡辺真世氏

場所…中央公民館2階 参加費…200円 (お茶代)

*希望者のみ実費にて昼食会あり

問…公益社団法人認知症のひとと家族の会

青森県支部五所川原地域世話人

山本 TEL0178-35-0930

協力…西北五地区認知症高齢者グループホーム協会

健康づくり栄養教室のご案内

食事がそのまま血液となっていることは知っていましたか。血液は食事で変わります。

血液を変えるためのコツとカンタンにできる食事を学んでピカピカ・サラサラの血液になりましょう。

日時・場所

①10月12日(木) 10:30~13:00 保健センター市浦

②10月31日(火) 10:30~13:00 金木公民館

*受け付けは、10:15から行います。

内容…市栄養士による講話、バランス食の試食

持ち物…筆記用具、直近の健診結果、ごはん茶碗 (持参可能な方)

参加費…無料 定員…各回20名

申込み…各開催日1週間前までに電話でお申し込みください。

申込先…健康推進課 内線2364