

# あなたも作ってみませんか

テーマ エコ料理

## うまみたっぴり

### エコロールキャベツ



青森県環境生活部環境政策課発行 平成26年度  
エコ料理レシピコンテスト優秀作品集より  
1人分245kcal 食塩相当量1.8g

#### 材料（4人分）

- |                     |  |
|---------------------|--|
| キャベツの葉…8枚           | 塩……………小さじ1/2                             |
| 合いびき肉…300g          | こしょう…適量                                  |
| タマネギ……………1/2個       | A { 酒……………大さじ2<br>しょうゆ…大さじ1<br>塩、こしょう…適量 |
| サクラエビ……………大さじ2      |  |
| 卵……………1個            |  |
| 片栗粉……………大さじ1        |  |
| ベジブロス(お好きなだし)…800cc |  |

#### 作り方

- ①キャベツは、芯のまわりに深い切り込みを入れて沸騰したお湯に入れ、やわらかくなったら外側8枚をはがして冷まし、芯の厚い部分は削ぎ取る。
- ②削ぎ取った芯とタマネギをみじん切りにする。ポウルに合いびき肉、サクラエビ、卵、片栗粉、塩、こしょう、芯とタマネギのみじん切りを入れて良く練り、8等分に作る。
- ③キャベツに肉だねをのせて巻く。
- ④とじ口を下にして鍋に並べ、ベジブロス、酒を入れて30分ほど煮込み、Aを加えて味を調える。

#### ▷ベジブロスの作り方（出来上がり約1リットル分）

ベジブロスとは「野菜からとるだし」のことです。野菜のヘタや皮、切れ端など、普段捨てているところで作れるだしで、料理の旨みやコクが増します。  
\*冷蔵庫で3日、冷凍庫で1カ月程度保存可能です。

- 材料 水……………1300cc 酒……………大さじ1  
野菜の皮やヘタ……………両手にいっぱい分(250g)

#### 作り方

- ①大きめの鍋に全ての材料を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にして20～30分ほど煮込む。
- ②火を止めたら、ザルでこして冷ます。

## 健康スタイルアップ運動教室

自分なりに食事や運動に気を遣っているのに、なかなか体重が減らない、健診で毎年何か引っかかってしまう、「運動しなきゃ」「体を動かさなくては」と思っていて、なかなか出来ないなど、どれか一つでも当てはまることはありませんか？

効果的に、小まめに体を動かすことで、余分な脂肪が燃えるだけではなく、血圧・血糖値・コレステロール値等が改善できます。

楽しく、気持ちよく一緒に運動をしましょう！

日時…11月12日(木) 13:30～14:30 (受付30分前～)

11月25日(水) 18:30～19:30 (受付30分前～)

会場…保健センター五所川原

対象…医師から運動を制限されていない方

内容…体重・血圧測定、ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動等

テーマ…体幹を意識し体の中を温めて脂肪を燃やしましょう！

講師…健康運動指導士 鬼武由美子氏

持ち物…動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給のための飲み物、健康手帳（お持ちの方）

参加費…無料

定員…各回40名

\*申込不要。直接会場へお越しください。

\*ケガ等については参加者自身の自己責任となります。

問…健康推進課 内線2364

## 国保ヘルシーライフ教室

冬の運動不足解消にし～うらんど海遊館に来てみませんか？

日程…12月1日(火)～平成28年2月29日(月)

場所…し～うらんど海遊館

内容…水中運動

対象者（次の全てに該当する市民）

- ①平成28年1月31日時点で、小学4年生以上74歳以下の方（小学生の場合保護者も参加できる方）
- ②五所川原市国民健康保険に加入している方
- ③し～うらんど海遊館まで交通手段がある方（送迎はありません）

定員…35名程度（国保健康アップ事業に参加したことのない方を優先します）

参加料…月額2,000円（小学生1,000円）

#### 申込み

11月18日(水)までに電話にてお申し込みください。

\*住所・氏名・生年月日・連絡先の電話番号をお尋ねします。

\*決定した方のみ11月末日までに通知いたします。

申込先…保健センター市浦 TEL27-7733