

テーマ 軽食にもなるおやつ



水菜のチヂミ

1人分 174kcal 食塩相当量 1.5g

作り方

- ①水菜は長さ5cmに切る。大根は長さ5cmの太めのせん切りにし、ごま油で軽く炒める。
- ②Aの材料を混ぜ①としらす干し、干しえびを入れて合わせ、10分位置いてなじませる。
- ③Bの調味料を混ぜ、合わせだれを作る。
- ④フライパンにごま油を引き、②のたねを薄めに広げ、両面こんがり焼く。
(26cmフライパンで2枚分焼ける)
- ⑤チヂミを長方形に切って器に盛り、たれを添える。

材料 (4人分)

- 水菜…100g / 大根…200g / しらす干し…15g
 ごま油…大さじ1/2 (大根用) / 干しえび…5g
 ごま油…大さじ1/2 (チヂミ用)
- A { 小麦粉…100g / 片栗粉…大さじ2
 昆布茶…小さじ1/3 / 水…200ml
- B { しょうゆ…大さじ2 / 酢…大さじ1と1/2
 水…大さじ2 / 砂糖…小さじ1 / ラー油…少々
 白いりごま…少々

国保健康アップ事業「国保し〜うらんどクラブ」参加者募集
 ~タラソセラピーで健康づくり始めましょう~

期間 5月~11月 定員 80名
 場所 し〜うらんど海遊館 (主として)
 対象者 満17歳以上74歳以下の市民 (平成30年11月30日時点) で次の要件に該当する方
 ▷五所川原市国民健康保険加入者
 *後期高齢者医療加入者は対象になりません。
 ▷平成29年度中に特定健診 (集団・個別) を受けた方
 *40歳未満の方はこの限りではありません。
 ▷週1回以上継続して参加できる方
 ▷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。
 *海遊館送迎バスは一般利用者優先です。
 参加料 月額2,500円 (その他5月と10月頃に実施する血液検査料各1,500円程度が必要)
 内容 水中運動、栄養学習会、健康教室等
 申込み 4月16日(月)までに往復はがきにてお申し込みください (往復はがき以外不可、当日消印有効)。
 *国民健康保険健康事業に参加した事のない方を優先します。
 *申し込み多数の場合は抽選となります。

申込先 保健センター市浦 TEL27-7733

往復はがきの書き方	
往 信	
<input type="checkbox"/> 〒037-0401 五所川原市相内273 保健センター市浦 国保し〜うらんど クラブ係 行き	
返 信	
<input type="checkbox"/> 〒037- ご自身の住所 (世帯主名) ご本人氏名	①〒住所 ②ご本人氏名 (世帯主名) ③年齢(生年月日) ④電話番号
*返信用にはご自分の住所、氏名のみ記入してください。	

◎ 広報有料広告

新たな仲間が加わりました!
 株式会社インフィールド中畑さんと統合いたします
統合記念!

● 自賠責保険キャンペーン
 ● 生命保険証券診断 **実施中!!**

保険のことなら まごころでサービス
有限会社 あっぷる保険事務所
 代表取締役 阿部 哲也

損保ジャパン日本興亜・損保ジャパン日本興亜ひまわり生命 代理店 第一生命 募集代理店
 〒037-0024 青森県五所川原市みどり町6-3 Tel:0173-35-6757

塗替え 予定のお客様必見!
屋根・外壁「よみがえり」計画を! 下塗り強化 がっちりガード

五所川原市住宅リフォーム 助成金申請受付中

自慢の手塗りで仕上げで特別価格にて施工!

当社はここがちがう! 診断・お見積り無料

高所作業車導入で、高い所、こう配のある屋根等で大活躍します。14mものびます◎
 足場も自分たちで組むため安く施工できます。
ご連絡先 090-2023-2226 (担当木村まで)

五所川原塗装工業会
有限会社 秋元塗装
 五所川原市大字野里字野岸29の5
 TEL・FAX 0173-29-3644

五所川原市を応援します!!