

五所川原市食生活改善推進員に新たな仲間が加わりました

五所川原市食生活改善推進員は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりを行っています。

11月4日、新たな推進員8名に市長から委嘱状が交付され、総勢103名となりました。新メンバーは「地域の減塩活動に貢献していきたい」「料理をたくさん覚えて広めていきたい」など、これからの活動に意気込んでいました。

また、偶数月には料理紹介を広報ごしょがわらへ掲載しています。簡単に作れる料理がほとんどですので、ぜひチャレンジしてみてください。

問い合わせ先…健康推進課 内線2398



新たに加わった食生活改善推進員の皆さん

料理紹介

五所川原市食生活改善推進員会

あなたも作ってみませんか

テーマ 簡単！栄養ばっちり！1品料理



具たくさんつけ麺

材料（4人分）

中華麺……………4玉
 鶏もも肉……………1枚（300g）
 塩・こしょう……………各少々
 しめじ……………2/3袋（60g）
 まいたけ……………2/3袋（60g）
 にら……………1束（100g）
 ごま油……………小さじ2
 A 顆粒鶏がらだし……………大さじ1・1/3
 しょうゆ……………小さじ2
 水……………400ml
 糸唐辛子……………適量

1人分 エネルギー 431kcal 食塩相当量 1.5g

作り方



- ①鶏もも肉は小さめの一口大に切り、塩・こしょうをふる。しめじ、まいたけは食べやすい大きさにほぐす。にらは3cm長さに切る。
- ②中華麺は袋の表記どおりに茹で、水気を切っておく。
- ③鍋にごま油をひいて中火にかけ、鶏もも肉を焼く。表面に焼き色が付いたらAとしめじ、まいたけを加えて蓋をして煮る。全体に火が通ったら、にらを加えてさっと煮る。
- ④最後に、②と③をそれぞれ器に盛り付け、お好みで③に糸唐辛子をのせる。

◎広報有料広告

現地確認 見積り無料 屋根・外壁の塗り替え



一般建設業 青森県知事許可（般-29）第400424号
 ・リフォームローン固定2.95%回信付き15年まで可
 ・昭和58年度五所川原工業高校卒 前田昭仁（写真中央）
 ◆ホームページは◆ Google
 屋根・外壁リフォーム専門店 電話は今すぐ、こちらから
アートリフォーム(株) 0173-33-4713 アートリフォーム株式会社
 五所川原市七ツ館虫流51-29 お電話は担当 前田まで『増改築相談員のいるお店』

広告募集

～広報ごしょがわらでは有料広告を募集しています～
 広報は市内全域に配布され広く読まれています。
 広告掲載で五所川原市を応援していただけませんか？

掲載料金はこのサイズで15,000円

詳細はホームページでもご覧いただけます。
<https://www.city.goshogawara.lg.jp/jouhou/other/koho-koukoku.html>
 申込先 総務課広報係 内線2117

五所川原市を応援します!!