

**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** 親子で簡単ランチ



1人分 235kcal 食塩相当量 1.0g

### 材料 (4人分)

鶏もも肉……280g 片栗粉……大さじ1  
 玉ねぎ……50g にんじん…40g  
 ピーマン……60g しいたけ…30g  
 A { 水……100ml  
 トマトケチャップ…大さじ2  
 しょうゆ……大さじ1  
 酢……大さじ1  
 こしょう……少々  
 片栗粉……大さじ1  
 サラダ油……大さじ2

### 作り方

- ① 鶏もも肉は一口サイズに切り、片栗粉をまぶす。玉ねぎは一口サイズに切る。にんじんは皮をむいて乱切りにし、下茹でする。ピーマンはヘタを落として種を取り除き、一口サイズに切る。しいたけは軸を切り落とし、4等分に切る。
- ② Aを混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、鶏もも肉をこんがり焼く。
- ④ 鶏もも肉を一旦取り出し、玉ねぎを透き通るまで炒めたら、にんじん、ピーマン、しいたけを加えてさっと炒める。
- ⑤ ②をよく混ぜてから加え、とろみがつくまで煮たら鶏もも肉を戻し入れてひと煮立ちさせる。

## 日曜日に集団健診を受けることができます

「五所川原市 市民健診べんり帳 平成28年度保存版」でお知らせした日程に以下の健診日を追加します。

健診予定日に受けられなかった方や、申込を忘れた方などは、この機会に電話でお申込の上、是非受診してください。

**健診日** 11月20日(日)

**場所** 松島会館

**受付時間** 7:00~9:00

\*子宮頸・乳がん検診は13:00まで受付

### 受診可能な健診

種類	対象者
特定健康診査	五所川原市国民健康保険に加入している40歳から74歳の男女
健康診査	後期高齢者医療被保険者
肺がん検診	40歳以上の男女(肺がん検診は60歳代男性無料)
胃がん検診	
大腸がん検診	
前立腺がん検診	50歳以上の男性(40歳から49歳の男性で、親または兄弟に前立腺がんの方がいる場合は、受診可能)
子宮頸がん検診	20歳以上の女性で、昨年度市の子宮頸がん検診を受診していない方
乳がん検診	40歳以上の女性で、昨年度市の乳がん検診(マンモグラフィ検査)を受診していない方(今年度40歳の女性は無料)
肝炎ウイルス検診	今年度、40,45,50,55,60,65,70,75,80,85,90,95歳になる男女のうち、過去に肝炎ウイルス検診を受診していない方

**定員** 120名(定員になり次第締め切り)

**申込締切** 10月31日(月)

**申込先** 健康推進課 内線 2364

## 乳 幼 児 健 診

<b>4カ月児健診</b> H28年6月生まれ	11月1日(火) 小児科診察、身体計測、発達相談、離乳食のお話・試食
<b>1歳6カ月児健診</b> H27年4月生まれ	11月29日(火) 小児科・歯科診察、身体計測、発達相談
<b>3歳児健診</b> H25年5月生まれ	11月16日(水) 小児科・歯科診察、身体計測、発達相談、尿・耳・目の検査

**受付時間** 12:00~12:30(3歳児健診11:45~12:30)

\*時間に合わせてお越しください。

**場所** 保健センター五所川原

**持ち物** 母子健康手帳、バスタオル、すくすくノート・

健康診査票、3歳児健診は、送付された検尿容器(尿を入れたもの)

\*健診に来られない場合は、ご連絡ください。

\*3歳児健診については個別に事前通知します。

\*駐車場は保健センター側と道路を挟んだ向かいにあります。駐車出来ない場合、市役所一般駐車場(市役所北側)または有料駐車場をご利用ください。

\*1歳6カ月児・3歳児健診を受診する保護者の方へ、歯周病チェック(ペリオスクリーン)を無料で実施しています。

**問** 健康推進課 内線 2368