



いろいろな機械が
付いてるんだね



初めて
消防車に乗る



わくわく 救急の日 (9月9日) 体験イベント!

主催: ひらた中央病院
須賀川地方広域消防組合 石川消防署 平田分署

9月8日(日)に道の駅ひらたで
行われた救急の日体験コーナーの
様子をお届けします!



医療体験
健康チェック



切り昆布には、食物繊維、カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、鉄など栄養が豊富に含まれています。切り昆布に含まれる食物繊維は、水溶性の食物繊維です。水溶性食物繊維には、腸内環境を整えたり、食後の血糖値の上昇を抑える効果があります。ヨウ素という甲状腺ホルモンの成分も豊富に含まれています。

※このレシピは食生活改善推進員の調理実習で実際に作りました。とても美味しかったですので紹介します!

今月のメニュー 大豆と切り昆布の煮物

材料(4人分)

大豆.....1/2カップ
切り昆布.....1玉(30~50g)
にんじん.....1/2本
油揚げ.....2枚
こんにゃく.....1/4枚

作り方

①切り昆布は水に戻して、適当な大きさに切る。
②にんじんは千切り、油揚げは縦半分に切ってから千切りにする。こんにゃくはにんじんと同じくらいの大きさに切る。大豆は水切りをしておく。
③鍋に油を引き、材料を全部入れてじっくり炒め、ひたひたの水を入れ沸騰したら調味料を入れて水気がなくなるまで煮詰めたら完成!

**サラダ油.....大さじ2
砂糖.....大さじ1
醤油.....大さじ3
みりん.....大さじ1**

※具材がひたひたになるまで水を入れる。

1人分の栄養価	エネルギー 163 (kcal)	タンパク質 8.7 g	脂質 9.2 g	炭水化物 7.3 g	食塩相当量 1.9 g
---------	---------------------	----------------	-------------	---------------	----------------