

むし歯0本表彰者

3歳児健康診査でむし歯0本のお子さんを紹介します。(11月1日実施)



くまがい こうき
熊谷 星希くん
【駒形】

むし歯0本
おめでとう!



かたの さくら
上遠野 櫻ちゃん
【西山1】



なまため はくと
生田目 珀燈くん
【下蓬田】



ほんだ とあ
本田 翔彩くん
【上蓬田】



ばじょう
馬上 むつみちゃん
【打違内】

今月のメニュー



きのこ香るだし餃子



材料 4人分

餃子の皮……20枚
豚ひき肉……100g
キャベツ……2枚(40～50g)
玉ねぎ……1/2個(100g)
えのき……1/3袋(30g)
しいたけ……2枚(20g)
★かつお節……小さい袋2つ(5g)
★しょうが……10g

★こしょう……少々
★酒……小さじ2
★ごま油……大さじ1

【付けたれ】

酢……大さじ4
こしょう……少々
塩昆布……12g

作り方

- ①キャベツ、玉ねぎ、えのき、しいたけはこまかく刻む。
 - ②豚ひき肉に★を入れ、お肉に味が入るようよく混ぜる。
 - ③②に刻んだ野菜を加え、よく混ぜたら餃子の中身は完成。
 - ④餃子の皮に③を入れ、ひだを作るように閉じたら、フライパンに油を敷き、焼く。焼き色が付いたら完成!
- ※最初はたれ等を付けずに食べてみてください。その後、付けたれに付けて食べてみてください。

今回はだし、酸味を利用し、普段食べている餃子よりも塩分を抑えたレシピになっています。平田村食生活改善推進会の11月調理実習で実際に作り試食しましたが少ない塩分でも美味しく食べることが出来ました。

塩分が少ないと美味しく感じないことがあります。薄味に慣れてくると少しの塩分でも美味しさを感じる事が出来ます。

日頃の食事から、一品から、減塩に気を付けてみましょう。

1人分の 栄養価	エネルギー 201 (kcal)	タンパク質 8.4 g	脂質 8.2 g	炭水化物 20.4 g	食塩相当量 0.6 g
-------------	---------------------	----------------	-------------	----------------	----------------

訂正とお詫び

前月号(11月号)のP9「中体連新人大会」記事に記載されている名前に誤りがありました。正しくは女子ソフトテニス 個人 遠藤莉菜さん・瀬谷優樹菜(ゆきな)さんです。お詫びして訂正いたします。