

もうすぐ1歳

すこやか写真館

平成26年11月生まれのお子さんの
写真を募集します。(先着4人まで掲載)
受付期間:10月1日(木)~9日(金)
提出先:保健センター



城
玉井 聖真くん
平成26年10月27日生まれ
お父さん 勝美 さん
お母さん 紀子 さん
お姉ちゃんとお兄ちゃんと
仲良く元気に育ってね♪



東結
林 優希ちゃん
平成26年10月22日生まれ
お父さん 伸之 さん
お母さん 真由美 さん
人の痛みが分かる、優しく、
みんなに愛される
希望に満ちあふれた娘に
なろうね☆



西結
星 響斗くん
平成26年10月16日生まれ
お父さん 亜砂臣 さん
お母さん めぐ美 さん
1才おめでとう!
さわくと仲良く
元気に育ってね!



西結
星 爽斗くん
平成26年10月16日生まれ
お父さん 亜砂臣 さん
お母さん めぐ美 さん
1才おめでとう!
ひびくと仲良く
元気に育ってね!



ヘルスメイトさんの ヘルシークッキング



ワンポイントアドバイス

サバを使った料理といえば、みそ煮を代表とする和食が多いですね。今回はそのサバをトマト煮にして、洋風に仕上げました。トマトやニンニク、玉ねぎ・ハーブなど様々なうま味が凝縮されており、赤唐辛子の辛みもアクセントになっています。

サバのトマト煮

●材料(4人分)

サバ	80g×4切れ	
酒	大2	
完熟トマト	2個	
ニンニク	2片	
玉ねぎ	1/4個	
赤唐辛子	1本	
A	ローリエ	1枚
	ローズマリー	1本
	塩	小さじ1/2
	こしょう	少々
小麦粉	大さじ2	
オリーブオイル	大さじ1・1/2	

●作り方

- ①サバは二枚におろして2cm幅に切り、酒をふり20分置いてなじませる。
- ②ニンニクと玉ねぎはみじん切りにし、トマトは湯おきして角切りにする。赤唐辛子は半分にちぎって、種を出す。
- ③フライパンにオリーブオイル大さじ1/2とニンニクを入れて中火で熱し、香りが出たら玉ねぎと赤唐辛子を加え、しんなりするまでいためる。
- ④②のトマトを加え、かき混ぜながら中火で煮立て、煮立ったらAを加え、弱火にして20分煮る。(蓋はしない。)
- ⑤①のサバの水けをキッチンペーパーでふき、小麦粉を全体にまぶし、余分な粉は落とす。
- ⑥別のフライパンにオリーブオイル大さじ1を中火で熱し、サバの皮側から並べ入れる。香ばしい焼き色がついたら裏返し、2分程焼いて中まで火を通す。
- ⑦⑥を④のトマトソースに加え、弱火で10分煮てからめる。

●カロリー等

1人分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
	254	17.9	14.4	10.1	1.1