

# 食改さんのおすすめレシピ vol.1

## たっぷり白菜と豚肉のあんかけ丼

材料（4人分）

- 【A】  
 (酒…大さじ2 しょうゆ…小さじ2分の1 片栗粉…大さじ2)  
 ・豚こま切れ肉…200g ・白菜…4枚(400g)  
 ・しいたけ…2枚 ・水…150ml ・しょうが…1かけ(15g)  
 ・ごま油…大さじ1 ・鶏がらスープの素…小さじ2

- 【B】  
 水溶き片栗粉(片栗粉…大さじ1 水…大さじ1)  
 ・ご飯…米1.3合分



エネルギー 355kcal  
塩分 1.2g

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。ポウルで【A】をよく混ぜ、豚肉に絡めて10分ほど置く。
- ② 白菜をざく切りにし、芯と葉を分ける。しいたけは石づきを取り薄切り、しょうがは千切りにする。
- ③ フライパンにごま油(大さじ2分の1)を熱し、①の豚肉を焼いていったん取り出す。
- ④ 同じフライパンにごま油を入れ、しょうが、白菜の芯を入れ炒める。芯がしんなりとしてきたら、白菜の葉としいたけを加え軽く炒める。

豚肉を戻し入れ、水(150ml)を加えふたをして煮る。煮立ったら鶏がらスープの素、しょうゆを加え、【B】の水溶き片栗粉でとろみをつける。

- ⑤ 器にご飯を盛り、④をかけて完成。

## 3色ナムル

材料（4人分）

- ・もやし…100g ・ニラ…1束(100g) ・にんじん…3分の1本(50g)  
 ・炒り白ごま…大さじ2分の1 ・ごま油…小さじ2 ・鶏がらスープの素…小さじ2

- ① ニラは3cm、にんじんは千切りにする。
- ② 耐熱ポウルにもやしとニンジンを入れ、ふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で2分ほど加熱する。ニラに加えてさらに1分半加熱し、しっかりと水気をきる。
- ③ ②にごま油、白ごま、鶏がらスープの素を加えて和え、完成。

エネルギー 47kcal  
塩分 0.6g

## 休日などの診療医療機関

施設名	高野病院	馬場医院
所在地	下北迫字東町214	下浅見川字広長100-6
電話番号	☎0240-27-2901	☎0240-27-2231
診療日	4/3(日)、4/17(日)、 4/29(金)、 5/1(日)、5/4(水)	4/10(日)、4/24(日) 5/3(火)、5/5(木)
診察時間	午前9時～午後3時	午前9時～午後3時

※変更となる場合がありますので、事前に当番医療機関へお問い合わせください。

## ♡心の相談会♡

様々な心の問題についてお困りの方、またその家族の方を対象に、臨床心理士による「心の相談会」を実施しています。自分ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。

2日前までにご予約ください。

日時：令和4年4月27日(水)  
午前10時～正午  
場所：広野町 保健センター  
☎0240-27-3040

## 令和4年度広野町健康診査・各種検診のご案内

検診項目	対象者	検診内容等	検診時期、場所	事前申込
特定健康診査(広野町国保)	40～74歳の 広野町国保加入者	身体計測 血圧測定 尿検査 血液検査 心電図検査 眼底検査	総合検診 (7/5～7/9、 8/28)	不要 
特定健康診査(広野町国保以外)	40～74歳の 社会保険被扶養者 (社会保険加入者本人の特定 健診については、職場にお 問い合わせください)			
健康診査	後期高齢者医療保険加入者 など(75歳以上の方など)			
大腸がん検診	40歳以上	便潜血反応検査 (2日法)		
肺がん検診	40歳以上	胸部レントゲン 検査		
結核検診	65歳以上			
前立腺がん検診	50歳以上の男性	血液検査		
喀痰検査	50歳以上で喫煙指数が 600以上の方	痰の検査		
肝炎ウイルス検査	40歳以上で未検査の方	血液検査		
骨粗鬆症検査	40歳以上の女性	足骨密度測定		
胃がん検診(どちらか一方)	40歳以上 50歳以上 隔年 (年度末年齢が偶数の方)	胃カメラ (自己負担有り)	指定医療機関 (10～11月)	
乳がん検診	30歳代の女性 隔年 年度末年齢が偶数の方	エコー	保健センター	後日お知らせ します。
	40歳以上の女性 隔年 年度末年齢が偶数の方	マンモグラフィ		
子宮頸がん検診	20歳以上の女性 隔年 年度末年齢が偶数の方	細胞診	保健センター または 指定医療機関	

※日程など変更する場合がありますので、詳細は「広報ひろの」でご確認ください。

※乳がん、子宮頸がん検診については前年度の受診歴のない方も対象になります。

問 広野町保健センター ☎0240-27-3040 〒979-0408 双葉郡広野町中央台一丁目7番地  
 広野町役場 健康福祉課 ☎0240-27-2113 〒979-0402 双葉郡広野町大字下北迫字苗代替35