

食改さんのおすすめレシピ vol.9

なすとトマトのチーズインハンバーグ

- 材料(4人分)
合いびき肉…280g
なす…1本(100g)
スライスチーズ…2枚
溶き卵…1個分
パン粉…大さじ3
牛乳…大さじ2
サラダ油…大さじ1
しめじ…1/2パック(50g)
カットトマト缶
…1/2缶(200g)

- [A] 塩…小さじ1/3
こしょう…少々
[B] コンソメ顆粒…大さじ1
砂糖…小さじ1強

- 作り方
①パン粉を牛乳で湿らせておく。
②チーズはそれぞれ半分にする。
③なすは1cm角に切っておく。
④ボールにひき肉とAを入れよく混ぜる。
なす・溶き卵・①を加えさらに混ぜる。
⑤④を4等分にし、チーズを包むように小判型に形を整え、中央を少しくぼませる。
⑥フライパンに油を熱し、⑤を並べて強火で1分程焼く。裏返したらフタをし、弱火で5分程焼く。クッキングペーパーで軽く油を取り、ほぐしたしめじを加えて炒める。カットトマトを加え、沸騰したらBを加えて混ぜ合わせる。
⑦器にハンバーグを盛り付け、トマトソースをかける。



エネルギー 293kcal / 塩分 1.7g

毎月17日は「減塩の日」
毎月19日は「食育の日」

ひとこと 肉のかさ増しになすを入れて、カロリーカット

彩りサラダ - 柚子胡椒ドレッシング

- 材料(4人分)
ブロッコリー…1本(200g)
黄パプリカ…1/2個(50g)
玉ねぎ…1/4個(50g)
[A]
柚子胡椒…小さじ1/2
めんつゆ…大さじ2
酢…大さじ1/2
オリーブオイル…大さじ1/2

- 作り方
①ブロッコリーは小房に分ける。
②パプリカは5mm幅の細切り、玉ねぎは繊維に沿って薄切りにする。
③フライパンに水100ml(分量外)とブロッコリーを入れてフタをし、中火で2分程加熱する。パプリカ、玉ねぎを加え、更に1分程加熱し、水気をきり、器に盛りつける。
④ボールにAを混ぜ合わせ、③にかける。



エネルギー 37kcal / 塩分 0.8g

ひとこと 手作りの柚子胡椒ドレッシングは焼いたり蒸したお肉や魚にも合います

内部被ばく検査のご案内

町民の皆さまを対象に、内部被ばく検査を実施しています。検査を希望される場合は、ご予約が必要です。事前に保健センターへお申込みください。
問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

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 | 12/4(日)、12/11(日)、12/25(日)、1/1(日)、1/3(火)、1/9(月) | 12/18(日)、12/29(木)、12/30(金)、12/31(土)、1/2(月)、1/8(日) |
| 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12月14日(水)
令和5年1月18日(水)
午前10時～正午
場所：広野町 保健センター
問 ☎0240-27-3040

小さな命を大切に!

1. 犬や猫も大切な家族の一員です!

- 動物は最後まで愛情と責任をもって飼いましょ。
- 万が一飼えなくなってしまった場合は、新たな飼い主を探すよう努めましょ。
- 不幸な子犬や子猫を増やさないために、不妊・去勢手術を受けましょ。

2. 登録と狂犬病の予防注射を忘れずに!

- 犬を飼ったら、登録と、年1回の狂犬病予防注射を必ず受けましょ。
- 愛犬には、鑑札と狂犬病予防注射済票を必ずつけましょ。迷子になった時に飼い主がわかります。

3. きちんとしつけをしましょう!

- 日常のトラブルを防ぐため、正しい「しつけ」をましょ。
- 災害時等にペットと同行避難できるように、常日頃からきちんと「しつけ」しておましょ。
- 県では、「飼い犬のしつけ方教室」を行っています。犬の飼い方についてお悩みの方は、お気軽にご相談ください。

4. フンの後始末は飼い主さんの責任で!

- 犬の散歩の際は、必ずリードをつけ、フンは持ち帰りましょ。
- 飼育場所は清潔にし、害虫や悪臭の発生を防ぎましょ。

5. 猫の「室内飼い」をすすめています!

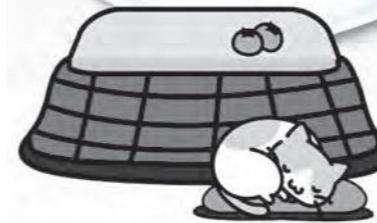
- 交通事故、病気、迷子、フンやいたずらによるトラブルを防ぐため、また、災害時に同行避難ができるように室内で飼いましょ。
- 迷子札やマイクロチップをつけて、飼い主がわかるようにしておましょ。

6. 災害時に備えましょ!

- ペット用の避難用品(ペットフード等)を平常時から準備しておましょ。
- 正しいしつけや不妊・去勢手術、迷子札やマイクロチップの装着は、災害時にも役立ちます。

7. 新しい飼い主さんを募集しています!

- 県では、保護した犬猫の譲渡を行っています。最後まで愛情と責任をもって飼ってくださる方をお待ちしております。



※詳細についてはこちらをご覧ください。

福島県 動物愛護

検索

(福島県食品生活衛生課ホームページ)

福島県

