

## 食改さんのおすすめレシピ vol.13

### うまだしおでん

● 材料(4人分)

冷凍エビシュウマイ …12個  
厚揚げ…300g  
大根…150g  
ミニトマト…8個  
豆苗…50g  
ハーフベーコン…8枚  
昆布…5cm  
水…900ml  
【A】  
和風だしの素 …大さじ1  
しょうゆ…大さじ1  
酒…大さじ1

● 作り方

①鍋に水と昆布を入れて、30分程浸す。  
②大根は厚めに皮を剥き、2cm厚さの半月切りにする。耐熱容器にラップをし、電子レンジ(500w)で5分程加熱する。厚揚げはキッチンペーパーで油をふき取り三角形に切る。  
③豆苗は根元を切り、5cmに切り、ベーコンで巻き、爪楊枝でとめる。  
④①の鍋にAの調味料と大根を入れ、フタをして強火にかけ沸騰したら中火にする。20分程煮たら、厚揚げを入れ10分程煮る。  
⑤③の豆苗ベーコン巻きとエビシュウマイ、ミニトマトを加えて、2分程煮たら火を止める。



エネルギー 294kcal 塩分 2.0g



**ひとこと** 大根を電子レンジで下処理すると早く味がしみみます。大根の汁も一緒に煮ると汁の味に深みが出ます。冷凍シュウマイはスープや鍋の具材としても使えます。

### ニラの鯖缶和え

● 材料(4人分)

サバの水煮缶…60g  
ニラ…1束  
人参…50g  
しょうゆ…小さじ2  
酢…小さじ2

● 作り方

①ニラは3cmの長さ、人参は千切りにする。  
②鍋に湯を沸かし、人参を1分程度茹でたら、ニラを加えて火を止める。ひと混ぜしたらザルにあげて水気を切る。  
③ボールにしょうゆと酢を混ぜ、②と鯖水煮缶(汁は使わない)を加え混ぜ合わせる。



エネルギー 41kcal 塩分 0.6g

**ひとこと** 手軽に青魚と野菜が摂れるヘルシーレシピ。酢醤油で味付けをすることでサバもさっぱりいただけます。

### 生姜ご飯

● 材料(4人分)

生姜…15g  
小ねぎ…2本  
米…1.3合  
酒…大さじ1  
和風だしの素 …小さじ1

● 作り方

①生姜は千切り、小ねぎは小口切りにする。  
②炊飯器に研いだ米を入れ酒を加え、1.3合の目盛りまで水を入れる。①の生姜を加えて軽く混ぜ合わせ普通に炊く。  
③炊きあがったら、和風だしの素を加えて混ぜ合わせ、器に盛りつけ、小ねぎをのせる。



エネルギー 192kcal 塩分 0.3g

**ひとこと** 簡単で生姜の風味やほのかな辛味が美味しいご飯。身体が温まります。

毎月17日は「減塩の日」

毎月19日は「食育の日」

## 広野町における 休診日など医療体制整備事業の廃止について

町は、平成29年6月から二次医療圏の後方支援、町民などの救急医療体制の充実および医療受診体制の拡充を図るため、町内にある病院および診療所の協力により、救急患者受入支援事業および休診日など医療体制整備事業を開始しました。

平成30年4月にふたば医療センター附属病院が富岡町に開院し、救急医療体制が整備され、休診日における急性期の患者については、ふたば医療センター附属病院において、受診が可能になりました。

また、医療圏であるいわき市休日当番医療機関においても受診が可能な状況であることから、休診日など医療体制整備事業は令和4年度をもちまして終了させていただきます。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。



ご協力いただきました医療機関の方々には、心より感謝申し上げます。

■ふたば医療センター附属病院

24時間365日対応しています。  
休日夜間など地域の医療機関が開院していない時の受診が可能です。  
☎0240-23-5090

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

## 令和5年度 元気アップ教室のご案内

保健センターにて、Jヴィレッジのインストラクターによる運動教室を開催します。  
運動不足を感じている方は、ぜひご参加ください。

■実施期間 令和5年5月～令和6年3月  
月2・3回(火曜日の午後)

※詳しい日程は保健センターにお問い合わせください。

■場 所 広野町保健センター

■人 数 定員15名

■申込み先 広野町保健センター

■申込締切 4月28日(金)

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040



### 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

### 心の相談会

さまざま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5年4月26日(水)  
午前10時～正午

場所：広野町 保健センター  
問 ☎0240-27-3040