



両手いっぱいの野菜を食べよう

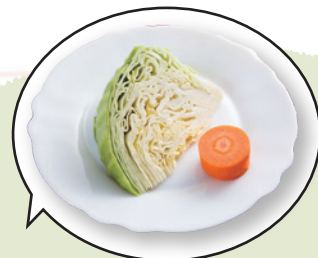
煮魚のキャベツ添え

1人分

149 kcal

塩分 1.5g

野菜量 115g



材料 (4人分)

- ・キャベツ…………… 400g (1/2玉)
- ・にんじん…………… 60g
- ・魚(切り身)…………… 4切
- ・しょうが…………… 1かけ
- ・酒…………… 1/2カップ
- ・砂糖…………… 大さじ1
- ・こいくちしょう油… 大さじ3と2/3
- ・水…………… 1カップ

作り方

- ①キャベツは芯を取らずに縦4等分に切り、しょうがはスライス、にんじんは輪切りにする。
- ②鍋に材料をすべて入れて、火にかける。
- ③蓋をして、弱火～中火で10分～15分煮る。
- ④具材に火が通ったらお皿に盛り付ける。



健康増進課 管理栄養士の田中順子さん & 森園彩菜さん

定番のわかめや根菜類などではなく、野菜と一緒に煮ました。煮魚に野菜を入れることで、より旨味が深くなります。また、煮る時間によって、塩分量が異なります。煮詰めると、塩分量が2.3g、煮詰めなかった場合 1.5gです。塩分が気になる人は、煮詰めすぎないようにしましょう。



※多久市食育推進協議会委員が作るメニューを紹介しています

ハサミで切り取って、レシピ集を作りましょう。

すすくたくつ子

はいぱーず!

子どもさん(就学前)の登場を受け付けています! 情報課広報広聴係(☎75-2280)までご連絡を♪

もりなが ゆづき
森永 結月ちゃん(1歳)



はいぱーず撮影前日に散歩中ころんで左おでこに青あざができた結月ちゃん。元気いっぱい、歩きだしたら止まらなくなってしまうほど活発★最近、ママが食べているものがいつも気になって同じものを食べようとします♪

パパ・ママから

これからも泣いて笑ってすすく大きくなってね!
“とと”も“かか”もゆづちゃんがめっちゃ大好きやで♡

(北多久町浦山) パパ/幸男さん ママ/佳奈さん

ふじかわ わたみ いくみ
藤川 航望くん(8歳) 侑望くん(5歳)



毎朝、TVのピタゴラススイッチを見るのが習慣になっている藤川兄弟♪2人とも、お母さんが作る唐揚げが大好きでいつも奪い合いになるほど★航望くんは絵を描くのが得意で、侑望くんは虫取りにハマっています。

パパ・ママから

兄弟仲良く2人で助け合って、これからも元気にすすく大きくなってね。

(南多久町泉町) パパ/和浩さん ママ/久美子さん

市報たく

たく日和

4
2018 NO.682

【発行】多久市 〒846-8501 佐賀県多久市北多久町大字小侍7-1

Tel. 75-2280 Fax. 75-2110 E-mail: koho@city.taku.lg.jp

【ホームページ】<https://www.city.taku.lg.jp/> 市報多久は多久市ホームページでもご覧いただけます。

【編集】情報課 広報広聴係 【印刷】株式会社音成印刷 【発行日】平成30年4月1日

自然保護のため再生紙を使用しています。

