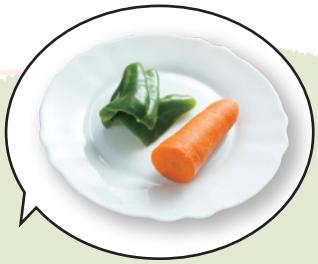
Healthy Cooking

両手いっぱいの野菜を食べよう

レンジで簡単ナムル

＼ 1人分 ／
60 kcal　塩分 0.5g　野菜量 100g



材　料（4人分）

- にんじん……320g
- ピーマン……80g
- ハム……2枚
- ごま油……小さじ1
- 顆粒だし……小さじ1
- いりごま……小さじ1

作り方

❶にんじん・ピーマン・ハムを千切りにする。

❷耐熱容器に❶とごま油・顆粒だしを入れて、500Wで約2分レンジで加熱する。

❸レンジから取り出して混ぜ合わせ、最後にいりごまを混ぜ合わせる。

※レンジによって加熱時間が異なります。具材に火が通っているか確認しながら調理してください。

健康増進課　管理栄養士の田中順子（たなかじゅんこ）さん＆森園彩菜（もりぞのあやな）さん

緑黄色野菜に多く含まれるベータカロテンは、夏バテに効く栄養です。レンジでできるので、簡単にできます。また、市販のカット野菜を使うと、より短時間で作ることができます。常備菜として、冷蔵庫で2・3日保存可能です。

※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。

すくすくたくっ子 はいぽーず！

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♪

岩永（いわなが）　莉々奈（りりな）ちゃん（5歳）　心奏（らら）ちゃん（6歳）

しっかり者で正直者の心奏ちゃんと甘えん坊でマイペースな莉々奈ちゃんはいつも仲良し♥最近の2人のお気に入りは「プリキュア」と「吉本新喜劇」★いつもおとなしい心奏ちゃんを莉々奈ちゃんが引っ張って外で遊んでいます♪

パパ・ママから　姉妹いつまでも仲良く元気に育ってね♥

（多久町西の原）パパ／貴士さん　ママ／美寿紀さん

太田（おおた）　健斗（けんと）くん（0歳）

誰に対しても人見知りをせず、満面の笑みを見せてくれる健斗くん★お母さんのご飯は何でもよく食べて、その後は大好きなりんごジュースを飲んで大満足♥たくさん寝て、すくすく成長中です♪

パパ・ママから　生まれてきてくれてありがとう！
健康に大きく育ってね♣

（東多久別府一区）パパ／雅己さん　ママ／侑実さん

市報たく　たく日和　7　2018 NO.685

［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
［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7月1日

多久市公式HP

自然保護のため再生紙を使用しています。