けんこうレシピ

～新郷土料理～

美浦村
食生活改善
推進員協議会

パプリカ入り美浦お焼き

美浦産のパプリカを使った「パプリカ入り美浦お焼き」は、おやつ・ブランチにおすすめです。

《材料（４人分）》
- 強力粉：60ｇ、薄力粉：60ｇ…Ⓐ
- 水：80ｃｃ　・パプリカ（赤）：１個
- ハム：４枚、長ねぎ：１本…Ⓑ
- ごま油小さじ：１　・サラダ油大さじ：１

《栄養価（１人分）》※タレを除く
- エネルギー：198kcal
- たんぱく質：6.1ｇ　・脂質：6.7ｇ
- カルシウム：19ｍｇ
- 食物繊維：2.1ｇ　・食塩相当量：0.3ｇ

1．ボウルにⒶをふるい入れ、生地が耳たぶくらいの柔らかさになるまで少しずつ水を加えてよくこね、丸めて30分寝かす。
2．Ⓑとパプリカの半量をみじん切りにする。
3．残りのパプリカを縦薄切りにし、電子レンジに１分かける。
4．１を４等分し、長方形に伸ばし、ごま油を全体に塗って２を散らし、長い方から巻いて棒状にする。
5．４に３のパプリカが見えるように挟み入れながら渦巻き状に巻き、上から軽く押さえる。
6．フライパンにサラダ油を熱して５を焼く。両面に焼き色がついたら水100ｃｃ（分量外）を加え、蓋をして蒸し焼きにする。水分がなくなったらサラダ油を少々（分量外）入れ、両面をカリカリに焼く。好みで酢醤油・わさび醤油等タレをつける。

□問合せ先　保健センター（村食生活改善推進員協議会事務局）☎885－1889

休日当番医

診療時間：午前９時～午後４時
都合により当番医を変更することがあります。
※お問合せ先：なるしま内科医院 ☎869－4820

２月	15日（日）	あみ小林クリニック	阿見	☎888－2200
		角崎クリニック	稲敷	☎0297－87－6030
	22日（日）	阿見第一クリニック	阿見	☎887－3511
		和田医院	稲敷	☎894－2412
３月	１日（日）	おおさわ眼科	阿見	☎843－7272
		江戸崎眼科	稲敷	☎892－0262
	８日（日）	なるしま内科医院	阿見	☎869－4820
		宮本病院	稲敷	☎0299－79－2114

三種混合ワクチン製造廃止に伴うお知らせ

平成24年11月から導入された四種混合（ジフテリア・破傷風・百日せき・不活化ポリオ）ワクチンの供給量が確保されたことで、三種混合ワクチンの製造・販売が順次廃止されます。

三種混合ワクチンで接種を開始されたお子さんは、計４回の接種が完了しているかどうか母子手帳で再度確認しましょう。接種が完了していない場合は、早めに接種を受けることをおすすめします。

◇問合せ先　健康増進課（保健センター）☎８８５－１８８９

《３月の乳幼児健診》

◇受付時間　午後１時30分～２時
- ３歳児健診　３月２日（月）
  対象：平成23年12月～平成24年１月生
- ４カ月児健診　３月16日（月）
  対象：平成26年11月生