

けんごうレシピ



美浦村食生活改善
推進員協議会

～フライパンでできる簡単ケーキ～

■問合せ 美浦村食生活改善推進員協議会事務局(保健センター内) ☎029-885-1889



さつまいものパンケーキ

◇材料(フライパン直径26cm 1枚分)

さつまいも：200g、プレーンヨーグルト：100g、
卵：1個、ホットケーキミックス：150g、黒いり
ごま：大さじ1、サラダ油：大さじ1/2

◇栄養価(1/6枚分)

エネルギー：177kcal、タンパク質：4.2g、
脂質：4.4g、食物繊維：1.5g、食塩相当量：0.3g

1. さつまいもはよく洗い、皮付きのままラップにくるんでやわらかくなるまで電子レンジで約5分加熱する。※蒸してもよい。
2. 1を厚さ5mm位に切り、飾り用に5～6枚取り分け、残りをフォークなどでつぶす。
3. つぶしたさつまいもにヨーグルト・卵を加えよく混ぜ、さらにホットケーキミックス・ごまを加え、粉っぽさがなくなるまでさっくりと混ぜる。※固い時は牛乳か水で調整する。
4. フライパンにサラダ油を熱し、一度火からおろし、飾り用のさつまいもを並べ、その上から3を流し入れる。
5. 蓋をして20秒ほど強火で焼き、焦げないように弱火で約7分焼き、裏返して約3分焼く。竹串をさして、何もついてこなければ出来上がり。

食生活改善推進員協議会では、小さいお子様から高齢者の方まで幅広く食に関してお手伝いをしています。その一つとして、福祉介護課とタイアップした「介護予防教室」では、さつまいものパンケーキの試食をしていただきながら、骨粗鬆症予防のために大切な「カルシウムのお話」をペープサートを使って楽しんでいただきました。さつまいものパンケーキはとても手軽な材料で簡単にでき、年代を問わず美味しく食べられる手作りおやつです。ぜひ作ってみてください。

高齢者の肺炎球菌定期予防接種は

3月31日まで

【対象者】

- ・今年度中に満65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方
- ・60歳から65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器疾患、ヒト免疫不全ウイルスによる疾患で身体障害者手帳1級を取得している方

※転入や紛失等で予診票等をお持ちでない方は、保健センターへお問い合わせください。

3月の乳幼児健診

《受付》

午後1時～1時45分

- ・4カ月児健診 3月12日(月)
対象：平成29年11月生
- ・3歳児健診 3月5日(月)
対象：平成26年12月～
平成27年1月生

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。

※問合せ：なるしま内科医院 ☎029-869-4820

2月	18日(日)	つじ耳鼻咽喉科クリニック 佐倉クリニック	阿見 稲敷	☎029-801-3387 ☎029-892-7011
	25日(日)	市川ファミリークリニック 江戸崎ひかりクリニック	阿見 稲敷	☎029-843-3301 ☎029-834-5777
3月	4日(日)	はたかわ医院 ゆはらクリニック	美浦 稲敷	☎029-885-2358 ☎029-894-2002
	11日(日)	かない皮フ科 いわき内科クリニック	阿見 稲敷	☎029-888-8188 ☎029-875-5100
	18日(日)	印南クリニック 江戸崎病院	阿見 稲敷	☎029-834-2222 ☎029-894-2611