

けんこうレシピ



はんぺんのチーズはさみ焼き



▶ 材料(1人分)

はんぺん・・・・・・・・・・1枚
 スライスチーズ・・・・・・・・1枚
 油・・・・・・・・・・小さじ1/2
 ミニトマト・・・・・・・・・・3個
 ブロccoli・・・・・・・・・・2房

▶ 作り方

- ① はんぺんを半分に切り、厚さ半分に包丁で切れ込みを入れる。
- ② チーズは半分に切り、はんぺんにはさむ。
- ③ フライパンに油を敷き、②を弱火でゆっくりと焼く。
- ④ ブロccoliは小房に分け、茹でる。
- ⑤ 皿に③を盛り付け、ミニトマトとブロッコリーを添える。

▶ 栄養価

エネルギー 230 kcal
 たんぱく質 15.9 g
 脂質 12.0 g
 食塩相当量 1.9 g



幼児から高齢者まで簡単で美味しいメニューを紹介します。バランスが良く、ごはんにもパンにも合うメニューです。はさむ食材を変えて（ツナ、きゅうり、ハム、納豆など）も楽しいです。作り置きしておやつやお弁当にもぴったりですので、ぜひ作ってみてください。

美浦村食生活改善推進員は、総合健診・学校・地域で村民の皆さんに食生活のアドバイスをさせていただいています。新型コロナウイルスで気が重い日々ですが、おうちごはん、バランスよく食べ、健康に過ごしましょう。



■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

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。
 お問い合わせ先：なるしま内科医院 ☎029-869-4820

10月	17日(日)	制ファミリークリニック 角崎クリニック	阿見 稲敷	☎029-843-3301 ☎0297-87-6030	11月	3日(水)	かたやま耳鼻咽喉科 いなしきクリニック	阿見 稲敷	☎029-887-3349 ☎029-892-3372
	24日(日)	はたかわ医院 宮本病院	阿見 稲敷	☎029-885-2358 ☎0299-79-2114		7日(日)	朝田病院 鈴木クリニック	阿見 稲敷	☎029-887-0310 ☎029-892-3640
	31日(日)	印南クリニック 江戸崎眼科	阿見 稲敷	☎029-834-2222 ☎029-892-0262		14日(日)	南台メディカルクリニック 古橋病院	阿見 稲敷	☎029-888-0888 ☎0299-78-3776

11月の
乳幼児健診

4カ月児 11月8日(月)
令和3年6～7月生

3歳児 11月29日(月)
平成30年8～9月生

※新型コロナウイルス感染防止のため、日時が変更になる場合があります。

24時間 救急電話相談 ☎

迷ったら！ 子ども #8000
おとな #7119