

けんこうレシピ



防災食

乾燥野菜とツナ缶のマヨネーズ和え

いつ起こるかわからない災害。そんな時に備えて、火も水も使わない「即食レシピ」を紹介します。ポリ袋に入れて、混ぜるだけという超簡単な時短レシピなので、ためしに作って、災害に備えてみてください。

▶ 材料(作りやすい分量)

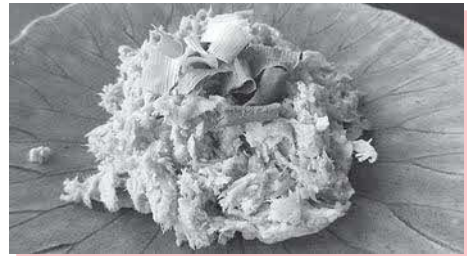
- ツナ缶(水煮)・・・1缶
- 切り干し大根・・・30g
- 長ねぎ(乾燥)・・・5g
- すりおろし生姜(チューブ)・・・1cm
- いりごま(白)・・・小さじ1
- マヨネーズ・・・大さじ1

▶ 調理器具

- ビニール袋・・・1枚

▶ 作り方

- ① ビニール袋に材料をすべて入れ(ツナ缶は汁ごと)、軽くもんでおく。
- ② 切り干し大根に水分が入り、柔らかくなったら食べ頃です。



◎ 栄養価 (材料の1/5の栄養価です)

エネルギー 66kcal たんぱく質 2.4g 脂質 4.1g 食塩相当量 0.2g

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。
お問合せ先：なるしま内科医院 ☎029-869-4820

2月	20日(日)	朝田病院 いなしきクリニック	阿見 稲敷	☎029-887-0310 ☎029-892-3372	3月	6日(日)	さかえ医院 角崎クリニック	阿見 稲敷	☎029-888-2662 ☎0297-87-6030
	23日(水)	南平台メディカルクリニック 江戸崎病院	阿見 稲敷	☎029-888-0888 ☎029-894-2611		13日(日)	森脇整形外科 江戸崎眼科	阿見 稲敷	☎029-843-7888 ☎029-892-0262
	27日(日)	美浦中央病院 坂本耳鼻咽喉科医院	美浦 稲敷	☎029-885-3551 ☎029-892-2627		20日(日)	あみ小林クリニック 宮本病院	阿見 稲敷	☎029-888-2200 ☎0299-79-2114

3月の乳幼児健診

4カ月児 3月14日(月) 令和3年10～11月生

3歳児

日程調整中 平成30年12月～平成31年1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