

## 女子栄養大学考案レシピ



嬭恋村は平成25年7月に女子栄養大学と相互協力・連携に関する協定を締結し、食に関する講演や、キャベツ体操の考案、農繁期の宅配弁当の監修などをしていただきました。また毎年、食生活改善推進員(食改推)が大学にキャベツを届け、学食での提供や新たなメニュー考案等をしていただいております。

### 嬭恋キャベツ入りつくね お好み焼き風



#### 栄養価(1人分)

エネルギー	322kcal
たんぱく質	17.1g
脂質	19.3g
炭水化物	18.4g
食塩相当量	1.5g

#### 材料(4人分)【キャベツ入りつくね】

豚ひき肉	320g
キャベツ	7~8枚
①おろし生姜	小さじ1
①料理酒	大さじ1強
①濃口しょうゆ	小さじ1
①塩	ひとつまみ
①卵(Mサイズ)	1/2個
①片栗粉	大さじ1と1/3
①こしょう	少々

#### 【ソース】

おこのみソース	お好みの量
マヨネーズ	お好みの量
青のり	お好みの量
紅生姜	お好みの量

#### 【付け合わせ】

水菜	1.5株
きゅうり	約10cm
ミニトマト	4個
かぼちゃ(素揚げ)	くし切り8枚

#### 作り方

- ①キャベツは5mm程度の細切りにし、塩をふってもみ10分ほど置いた後、水気をしっかりしぼる。
  - ②ボウルにひき肉・①を入れてしっかり混ぜる。粘りがでたらキャベツを加え、さらに混ぜる。(タネが緩い場合は片栗粉を足して調節)
  - ③タネを人数分に分け、平たい丸に成形する。
  - ④フライパンにサラダ油を熱し、強火で③の表面を焼く。両面に焼き目をつけ、酒(分量外)をふり入れて蓋をし中火で約5分蒸し焼きにする。
  - ⑤付け合わせの野菜を準備する。水菜は食べやすい長さ、きゅうりは斜め薄切りにして混ぜ合わせる。かぼちゃはくし切りにして素揚げする。
  - ⑥お皿につくねと付け合わせの野菜を盛り、お好み焼きソース・マヨネーズ・青のりをかけ、紅生姜も添える。
- ※今回はソースやマヨネーズをかけてお好み焼き風の味付けにしましたが、おろしポン酢や照焼きなどソースをアレンジしても美味しいです!

## 自転車マナーアップ運動 強調月間実施のお知らせ

◇期間 5月1日(土)~5月31日(月)

自転車利用者に正しい通交方法を周知して、交通ルールの遵守と交通マナーの実践を促進することによって、自転車乗車中の交通事故防止と自転車利用者による危険・迷惑行為の防止を図るものです。

### 【自転車安全利用五則】

- ①自転車は、車道が原則、歩道は例外
- ②車道は左側を通行
- ③歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- ④交通ルールを守る
  - 飲酒運転・二人乗り・並進の禁止
  - 夜間はライトを点灯
  - 交差点での信号厳守と一時停止・安全確認
- ⑤ヘルメットを着用

本年4月1日に群馬県交通安全条例が改正となり、「自転車保険の加入義務」「自転車用ヘルメットの着用努力義務」となりました。

### ◇問い合わせ先

長野原警察署交通課 ☎82-0110

## 宝くじ公式サイトでも宝くじを購入できます!!

### 特典1 たまる!つかえる!宝くじポイント

宝くじの購入で100円につき1ポイントの宝くじポイントが獲得できる!

宝くじ公式サイトや宝くじ売り場で1ポイント1円としてつかえる!

### 特典2 購入~受取までネットで完結!

24時間いつでも宝くじの購入可能! 抽せん結果も宝くじ公式サイトで確認!

当せん金は、登録した受取口座に自動でお振り込みするので、とっても便利!

### 特典3 宝くじ会員限定のキャンペーンに参加できる!

他にもお得な特典や便利なサービスいろいろ! 今すぐ会員登録!



本件に関するお問い合わせ先

宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料)  
受付時間 10:30~18:30 (土・日・祝日、年末年始を除く) ※電話番号を十分ご確認の上、おかけ間違いのないようお願いいたします。



## 24時間健康テレホンサービス 6月

☎027-234-4970 を回すと約3分間健康講話が聞けます。

- |   |              |   |               |   |          |
|---|--------------|---|---------------|---|----------|
| 月 | タバコと歯周病      | 火 | 口腔機能低下症ってなんだ? | 水 | こどもの夜泣き  |
| 木 | お酒との上手なつきあい方 | 金 | カンガルーケアについて   | 土 | 役に立つお薬手帳 |

6月の健康相談「直接相談タイム」は9日(木)19:30~21:00です。歯科医師が直接相談に応じます。本サービスの閲覧と健康相談の受付をインターネットでも行っています。  
<http://www.raijin.com/kenko/>

## つまどい健康ダイヤル24

通話料・相談料無料・24時間・年中無休

☎0120-515-425

経験豊かなスタッフが、健康・医療・介護・育児などに関する相談にきめ細かくアドバイスいたします。