


## 女子栄養大学考案レシピ

婦恋村は平成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。

### 婦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】	【ソース】
豚ひき肉 320g	おこのみソース お好みの量
キャベツ 7~8枚	マヨネーズ お好みの量
①おろし生姜 小さじ1	青のり お好みの量
①料理酒 大さじ1強	紅生姜 お好みの量
①濃口しょうゆ 小さじ1	
①塩 ひとつまみ	【付け合わせ】
①卵(Mサイズ) 1/2個	水菜 1.5株
①片栗粉 大さじ1と1/3	きゅうり 約10cm
①こしょう 少々	ミニトマト 4個
	かぼちゃ(素揚げ) くし切り8枚

**作り方**

- 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。
- 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)
- タネを人数分に分け、平たい丸に成形する。
- 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。
- 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。
- 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 ヨクゴレ 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。