

女子栄養大学考案レシピ

キャベツたっぷり 冷やしタンメン

栄養価(1人分)

エネルギー	492kcal
たんぱく質	20.2g
脂質	14.2g
炭水化物	67.9g
食塩相当量	4.6g

材料(4人分)

【スープ】		【トッピング】	
トマト	120g	キャベツ	200g
たまご	100g	もやし	200g
顆粒鶏がらだし	16g	にんじん	40g
水	1000cc	ロースハム	120g
塩	小さじ2/3	塩	小さじ1/3
黒こしょう	適量	ごま油	小さじ2
かたくり粉	小さじ2強	中華めん	4玉
ごま油	大さじ1強		

作り方

【スープ】

- ①トマトは湯むきをして、横半分に切り中の種を取り出し1cm角切りにする。
- ②たまごはよく溶いておく。
- ③鍋に顆粒鶏がらだし、水、塩を入れて火にかけて沸騰させる。
- ④水溶きかたくり粉で少しとろみをつけ、①、②を入れ、かきたまにする。最後にごま油を回し入れる。
- ⑤火を止め、氷水にあててスープを冷やす。

【トッピング】

- ⑥キャベツ・にんじんは短冊切り、もやしはさっと洗し、それぞれ熱湯でさっとゆで、水にとって冷まし、水けをしぼる。
- ⑦ロースハムは細切りにする。
- ⑧⑥と⑦をボールに入れ、塩、ごま油で味付けする。

【仕上げ】

- ⑨中華麺を熱湯でゆで、氷水にあてて冷やす。水けをよく切りどんぶりに入れ、⑤のスープを注ぎ、⑧をトッピングする。

ポイント

トマト入りのかきたまスープが麺によくからんで、キャベツもたっぷり食べられるさっぱりおいしいラーメンです。スープの塩分はお好みで加減してください。

婦恋郷土資料館 写真展開催のお知らせ
「封印された天明三年」の扉を再び開く

郷土資料館では、7月8日から【「封印された天明三年」の扉を再び開く】と題して、昭和54年～平成3年に鎌原でおこなわれた天明三年の鎌原村発掘調査の写真展を開催しております。

案内チラシを村内各戸へ配布いたしました。ぜひ多くの皆さまにご覧いただきたく、お知らせいたします。

※婦恋村民の方は、常設展示も含め入館料は無料です。

◇問い合わせ先

婦恋郷土資料館

☎97-3405



講演会

「美しい村、婦恋のためのランドスケープデザイン
～一本の草木から野生動物の息づく風景まで～」

婦恋村の宝である豊かな自然と美しい景観。それらに働きかける具体的な方法と地域活性化へつなげる道筋について、我が国トップのランドスケープデザイナーが豊かな経験に基づいてお話しします。

◇講演者 山本紀久氏 (平成30年度上原敬二賞受賞 愛植物設計事務所会長)

◇日時 7月27日(火) 午後2時～3時半

◇会場 婦恋会館 ◇参加費 無料

◇定員 50名

◇申込・問い合わせ先

交流推進課 ☎82-5191

認知症介護相談会

認知症介護に長年携わってきた看護師が、相談を受けます。ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。

◇相談日 毎月第1金曜日 午前10時～正午

8月の相談会 8月6日(金)

◇場所 いきいき交流センター(婦恋村商工会隣)

◇費用 無料 ※事前にお申し込みください。

◇申込・問い合わせ先

婦恋村地域包括支援センター ☎96-1336

広報つまごい朗読版を
ご存じですか?

朗読ボランティア「どんぐりの会」が広報つまごいを朗読し、録音したCDを必要な方に毎月お届けしています。利用は無料です。希望される方はお気軽にお問合せください。

◇問い合わせ先

婦恋村社会福祉協議会 ☎96-1611

24時間健康テレホンサービス 8月

☎027-234-4970 を回すと約3分間健康講話が聞けます。

月 冷房と婦人病疾患 火 味覚障害 水 正常分娩と帝王切開

木 口唇ヘルペス 金 入れ歯と上手に付き合う方法 土 金属アレルギー(ピアス、ネックレス)

8月の健康相談「直接相談タイム」は4日(水)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/>

つまごい健康ダイヤル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。