

「みんなで作ろう！ Oisoレシピ」 を募集します！

町内で収穫された食材を使用したオリジナルレシピを募集します。応募されたレシピはレシピ集としてまとめ、町の食育に関する事業やホームページ等で紹介します。

▶ **募集期間** 9月2日(月)～30日(月)

▶ **応募対象** 町在住、在勤、在学の方

▶ **応募要件**

- ・町内で収穫された食材を1つ以上使用していること。
- ・あまり時間をかけずに作れること。
- ・オリジナルレシピであること。

▶ **応募方法** 応募用紙に必要事項を記入し、使用食材と出来上がりの写真を添付して、スポーツ健康課窓口を持参、郵送またはEメールで提出してください。

※応募作品は返却できません。

※応募用紙はスポーツ健康課窓口で配布、または町ホームページからダウンロードしてください。



問 スポーツ健康課 内線319

みんなで作ろう！ ～高齢者向けフレイル予防レシピvol.1～ 夏野菜たっぷりぶっかけ麺

年齢を重ね、心身の元気がなくなる状態をフレイル(虚弱)といいます。

フレイルは、健康な状態と介護の間の状態ですが、運動、食事、社会参加をすることで健康な状態に戻ることができます。

冷凍麺を電子レンジで解凍するため、茹でる手間がありません。お肉、野菜も入り一品で必要な栄養素をバランスよく摂れます。



▲レシピ動画

材料(2人分)

冷凍うどん	2玉
(豚肩ロースしゃぶしゃぶ用)	100g
塩・こしょう	各少々
肉に下味をしておく	
トマト	1個
なす	1本
きゅうり	1/2本
ごま油	小さじ1/2
A	
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1・1/2
水	200ml

作り方

- ①冷凍うどんは袋のまま電子レンジ(600W)で3分加熱して器に盛る。
- ②トマトは2cm角、なすは皮をとるところどころピーラーでむいて縦半分に切り、5mm厚さの半月切りにする。きゅうりは縦半分に切り、5mm厚さの斜め切りにする。
- ③鍋にごま油を入れて火にかけ、なす、きゅうり、塩・こしょうをした豚肉を加えてさっと炒める。
- ④③にAとトマトを加えてひと煮たちしたら①にかける。

●●●1人分栄養量●●●

エネルギー361kcal たんぱく質16.0g 脂質11.5g
食塩相当量2.4g

問 スポーツ健康課 内線319

今月の表紙

今月は消防署職員が表紙です。救急の日をきっかけに正しい知識と認識を深めてみませんか。詳細は2～3ページをご覧ください。

SNSで情報発信中



LINE

Instagram

facebook

マチイロ

Lifevision



カメラスケッチ

広報カメラマン撮影



御船祭り

(7/14 南下町 杉崎さん撮影)



守公神社例大祭

(7/28 馬場 伊福さん撮影)



西小磯東七夕まつり

(8/6 八坂神社 高田さん撮影)