



栄養士さんが教える
～元気な身体は毎日の食事が作る～



自分の身体に見合った量を食することで予防できる病気の1つに糖尿病があります。血糖値を良好に保つためには毎日の食生活が最も重要です。現在血糖値が気になる方はもちろん、そうでない方も、発症予防の為に主食・主菜・副菜をバランスよくとりましょう。

エネルギー：400kcal 脂質：11.7g たんぱく質：17.8g 食塩：1.7g

🍴 主食：白菜リゾット

材料（1人分）

ごはん……………100g	白菜……………50g
人参……………30g	にんにく…1g
バター……………3g	水……………50cc
豆乳……………50cc	白ワイン…小さじ1
塩……………0.5g	こしょう…0.5g
ピザ用チーズ…10g	パセリ…少々

作り方

- ① ご飯を炊く。
- ② 白菜は一口大にざく切り、人参は短冊切りにする。
- ③ 鍋にバター、にんにくを入れ加熱し、白菜、人参を炒める。
- ④ 水を入れて加熱する。
- ⑤ 白ワイン、豆乳を入れて温める。
- ⑥⑤にご飯を入れる。
- ⑦⑥にチーズ、塩コショウを入れる。
- ⑧ 器に盛りパセリをふる。

お問い合わせ
肝付町役場
健康増進課 健康増進係
☎ 0994(65)8412



🍴 副菜：かぶときのこのうま煮

材料（1人分）

かぶ……………30g	きのこ……………10g
ブロッコリー…10g	鶏ささみ…30g
ミックスビーンズ…10g	だし汁……………100cc
みりん……………小さじ1/2	味噌……………3g

作り方

- ① かぶはくし型に切る。きのこは石づきを取りほぐしておく。
- ② ブロッコリーは小房に分け、茹でておく。
- ③ ミックスビーンズは茹でておく。
- ④ 鍋にかぶ、きのこ、だし汁を入れて煮る。
- ⑤ 鶏ささみをそぎ切りにして④に入れる。
- ⑥ みりん、味噌で調味し、ブロッコリー、ミックスビーンズを入れてひと煮立ちさせる。

🍴 副菜2：さつま芋のあけぼの和え

材料（1人分）

さつまいも……………30g	揚げ油……………適宜
人参……………10g	甘酢……………5g
貝割れ……………2g	

作り方

- ① さつま芋は1cm角に皮ごと切り、素揚げにして油をきっておく。
- ② 人参はすりおろして甘酢と和えておく。
- ③②に揚げたてのさつま芋を入れて和える。
- ④ 器に盛り、貝割れを飾る。

肝付町民生委員児童委員協議会 任期満了に伴う退任者（敬称略）

高山地区	
退任者	担当地区
寺園 明	浦町・轟・波見下
外窪 利春	津曲・水窪
柳井谷力男	寺町・寺町ヶ丘・八幡馬場
渡邊 敏哉	大脇・上大脇・長能寺
牛草 武人	上之馬場3区・上之馬場4区
原口 泉	富山
福元 安子	後田東山下・後田西山下・染木

内之浦地区	
退任者	担当地区
八所 英一	乙田・大平見
柳田 恵子	上向・川路
神田傳二子	本地

令和元年11月30日退任

地域の見守り役として社会福祉に貢献していただき、ありがとうございました。

今回の12月改選で決定いたしました民生委員・児童委員、主任児童委員の方々は来月2月号の広報に掲載いたします。



代表として感謝状を受け取る柳田恵子さん