

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1 パパママ教室 (保健センター)	2	3	4
5	6 BCG (保健センター)	7	8 3歳6か月児健康診査 (保健センター)	9 2歳児歯科健康診査 (保健センター)	10 1歳6か月児健康診査 (保健センター)	11
12	13	14 にこにこ相談 (桜が丘二丁目集会所)	15	16	17 パパママ教室 (保健センター)	18
19	20	21 春分の日	22	23	24 3~4か月児健康診査 (保健センター)	25 パパママ教室両親編 (保健センター)
26	27 9~10か月児健康診査 (保健センター)	28	29	30	31	

ちょっとそこまで 用事は足で

ヘルシー野菜料理

油で揚げずに調理するのでカロリーを抑えながらも食物繊維やカルシウムをたくさん取れる料理です。

かぼちゃ奉書焼き風



あすなる会(精華町食生活改善推進員協議会)

材料 (6人分)

かぼちゃ(正味) 300g		大豆の水煮 300g
卵 65g	A {	スキムミルク 18g
春巻きの皮 12枚		ねぎ(みじん切り) 30g
		薄口しょう油 大さじ1
		しょう油 大さじ1.5

作り方

かぼちゃは1cm角に切り、蒸器で5分間蒸す。
卵を卵白、卵黄に分け、卵白は泡立て器で八分立てにする。
にAを加えて混ぜる。
卵白を少し残し、に卵黄も入れ混ぜる。
を12等分し、春巻きの皮で巻いていき、最後に卵白でとめる。
オーブンで両面をこんがり焼き、しょう油を刷毛で塗る。

(1人分)

エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	塩分	食物繊維
186 kcal	12.1 g	4.8 g	106mg	1.5 g	5.4 g

精華町
精華町国民健康保険