

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4 BCG (保健センター)	5 3歳6か月児健康診査 (保健センター)	6	7 2歳児歯科健康診査 (保健センター)	8 1歳6か月児健康診査 (保健センター)	9
10	11 総合健診結果説明会 (役場)	12 総合健診結果説明会 (役場)	13 総合健診結果説明会 (役場)	14 総合健診結果説明会 (役場)	15	16
17	18 海の日	19	20	21	22	23
24 31	25	26 3~4か月児健康診査 (保健センター)	27 9~10か月児健康診査 (保健センター)	28	29 にこにこ相談 (桜が丘二丁目集会所)	30

自分の身体、年に一度は点検を

## ヘルシー野菜料理

南フランス料理のこの野菜の煮物では、いつもとは少し違った味付けで、たくさんの野菜を召し上がっていただけます。

### ラタトゥユ



あすなる会(精華町食生活改善推進員協議会)

#### 材料 (6人分)

トマト(完熟)	大2個	オリーブ油	26ml
なす	大2本	ワイン	120ml
ズッキーニ	1本	A { 砂糖	小さじ2
かぼちゃ	1/4個	ローリエ	1枚
パプリカ	大1個	タイム・パセリ	少々
セロリ	1/2本	チキンコンソメ	1/2個
玉ねぎ	1個	塩	小さじ1
にんにく	1かけ	こしょう	少々

#### 作り方

トマトは湯むきして、ざく切りにする。  
なすとズッキーニは皮を縞目にむく。かぼちゃとパプリカは種を取り、セロリは筋をとって、すべて一口大に切る。なすは水にさらしておく。玉ねぎは薄切りにし、にんにくと玉ねぎを炒め、油がまわればの野菜を炒め合わせ、更に とAを加えて煮る。かぼちゃがやわらかくなるまで煮て、塩、こしょうを加える。

(1人分)

エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	塩分	食物繊維
157 kcal	3.2 g	4.5 g	46mg	1.1 g	5.2 g

精 華 町  
精華町国民健康保険