

# 砂川市食生活改善協議会 オススメ健康料理

暑さが厳しいですが、今回のメニューは大根おろしとポン酢でさっぱりと食べられる「スキムミルクと豆腐の肉だんご」です。木綿豆腐、鶏ひき肉には、筋肉や血液を作るために必要な成分のたんぱく質が多く含まれており、スキムミルクを入れることでカルシウムもプラスされます。夏バテ解消におすすめの一品です。

## スキムミルクと豆腐の肉だんご

### <材料 2人分>

鶏ひき肉 80g  
 木綿豆腐 80g  
 たまねぎ (みじん切り) 16g  
 パン粉 大さじ2・小さじ1  
 牛乳 大さじ4/5  
 A { 溶き卵 大さじ4/5  
 スキムミルク 大さじ1と1/2  
 油 小さじ1と1/3  
 大根おろし 120g  
 ポン酢しょうゆ 小さじ2弱  
 バター 小さじ1/2

### <作り方>

- ①豆腐はざるに載せ、5分間おいて水気を切る。
- ②フライパンにバターを弱火で溶かし、たまねぎを入れて透き通るまで炒める。
- ③パン粉に牛乳をかけ、しっとりさせる。
- ④ボウルに①～③、ひき肉、Aを合わせてよく混ぜ、8等分にして丸める。
- ⑤フライパンに油を中火で熱し、④を並べて両面を2～3分間ずつ焼く。大根おろしを添え、ポン酢しょうゆをかける。



エネルギー 187kcal たんぱく質 14.6g  
 カルシウム 132mg 塩分 0.6g

◆お問い合わせ ふれあいセンター⑤2000

## 赤ちゃんネル



No. 324

★ 石川 廉 ちゃん ★  
 平成 29 年 5 月 24 日 生まれ

石川 廉です。5月24日で1歳になりました。

出産前は切迫早産で1か月入院し、出生後は低血糖でNICUに入るなど、なかなか大変なお産でしたが、その後は大きなケガや病気もなく、無事に1歳のお誕生日を迎えることができました。

テレビに出てくるワンワンとオフロスキーが大好きで、最近はお声を出し手をたたいて喜びながら、姉と仲良く見ています♪

人見知りなところがあり、母の姿が見えなくなるとすぐ泣き出してしまおうのですが、見つけて一目散にハイハイしてくる姿は今しか見られないので、とてもかわいく思います。

廉、生まれてきてくれてありがとう。

これからも家族4人で、楽しく暮らしていこうね♪

(母・石川千夏さん)

### 1歳の記念に

## 赤ちゃんネルに 応募してみませんか

満1歳前後のお子さんを紹介しています。400字前後のコメントに写真を添えて申し込みください。

□詳細・申込 広報広聴係⑤2121へ

### 市の人口 ★7月末現在★

世帯数 8,941世帯 (-11) 人口 17,188人 (-11) 男 7,979人 (-10) 女 9,209人 (-1)