

砂川市食生活改善協議会 オススメ健康料理

じゃがいものおいしい季節になりましたね。じゃがいもには、ビタミンC、カリウム、食物繊維などの栄養が豊富に含まれています。ご紹介するコロケはパン粉を使わず、油で揚げないで、フライパンで焼く簡単に出来るコロケです。ぜひヘルシーで栄養満点なコロケを作って召し上がってください。

ツナの焼きコロケ

<材料 4人分>

ツナ缶詰 80g
 じゃがいも 大2個
 たまねぎ 1/4個
 コーン缶詰 80g
 スキムミルク 大さじ2
 片栗粉 大さじ2
 小麦粉 適量
 サラダ油 大さじ1
 こしょう 少々
 レタス 適量
 ミニトマト 4個

<作り方>

- ①じゃがいもは1cmの厚さに切り、軟らかくゆで、熱いうちに潰す。
- ②たまねぎはみじん切りにし、フライパンで軽く炒める。
- ③ツナは油を切り、②とコーン、じゃがいも、片栗粉、スキムミルク、こしょうと混ぜ、よく練って形を整え、小麦粉をまぶす。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を入れ両面を焼く。
- ⑤お皿に④を盛り、レタスとミニトマトを添える。



エネルギー 189kcal たんぱく質 6.7g
 カルシウム 42mg 塩分 0.7g

◆お問い合わせ ふれあいセンター⑤2000

赤ちゃんネル



No. 326

★ 板橋 山宗 ちゃん ★
 平成29年10月8日生まれ

こんにちは。板橋山宗です。10月で1歳になります。4月に砂川市に引っ越してきました。初めての子育て生活をこれまで縁のなかったまちで過ごすことは不安でしかたありませんでした。でも今は充実した毎日を送っています。それはたくさんの新しい出会いのおかげです。私たちはよく支援センターにお出かけします。山宗は優しい先生方が大好きで、母の姿が見えなくても夢中になって遊びます。私もママさんたちや先生とのおしゃべりの時間がとても楽しいです。心から感謝しています。いつもありがとうございます。

最近、食事を自分で食べることが楽しい彼。ごはんは豪快にムシャムシャ。お豆腐は優しくつかんでお口の中へ…入らずエプロンに落ちていきます。右手も左手も、なぜか足の裏までごはん粒だらけになりながら、ただいま特訓中です！

山宗の毎日はチャレンジの連続。さあ今日はどんな一日になるのかな？一緒にいっぱい笑おうね。

(母・板橋美絵さん)

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
 紹介していただきます。400字前後
 のコメントに写真を添えて
 申し込みください。
 ⑤ 21211-8 広報広聴係

市の人口 ★9月末現在★

世帯数 8,940世帯(+3) 人口 17,180人(+8) 男 7,985人(+6) 女 9,195人(+2)