

## あま市食生活改善推進員の活動紹介 興味のある方、見学大募集！



[食生活改善推進員からのメッセージ]

私たちは市民の方へ、食を通じて健康の大切さを伝える活動をしています。栄養教室で楽しく調理をしたり、栄養士さんと共に教室の運営に携わったりしています。私たちと一緒に健康づくりのお手伝いをしませんか？実際の活動様子を見学することも可能です。興味のある方は保健センターまで連絡ください。お待ちしております！

対象者：市内在住で、食を通じた健康づくり活動に興味のある方(老若男女問いません)



今年も、毎回人気の親子料理教室を開催しました。親子で楽しく料理に取り組みました。

## あま市食生活改善推進員「しょっかいさん」レシピ! デコレーション寿司 4人分

米	2合
水	360ml
塩鮭	2切れ
みつば	1束
白ごま	大さじ2
卵	2個
砂糖	少々

サラダ油	小さじ1/2
焼きのり	1枚
枝豆(ゆでまたは冷凍)	24粒
魚肉ソーセージ(細)	1/2本
米酢	大さじ3
砂糖 A	大さじ1
塩	小さじ1/3

<作り方>

- ① 米は洗って分量の水を加え、塩鮭をのせて炊く。
- ② ボウルに卵を割り入れ砂糖を加え混ぜ、細かい炒り卵を作る。
- ③ みつばはゆで、2cmの長さに切る。枝豆は薄皮をむく。魚肉ソーセージは4等分の輪切りにする。
- ④ ①が炊きあがったら塩鮭を取り出し、粗熱をとって皮と骨を取る。
- ⑤ 飯台(またはボウル)にごはんを移し、熱いうちに合わせたAを混ぜ、鮭、みつば、白ごまを加える。
- ⑥ 5cmの高さに切った牛乳パックを皿の上に置き、4等分したごはんの半量を詰め、のりをちぎってその上にのせ、残りのごはんを詰める。1/4量の炒り卵をのせて軽く押さえ、牛乳パックを抜き、枝豆と魚肉ソーセージを花のように飾る。



お皿にちょこんと  
のせるだけでも  
華やかになりますよ！

問合せ先 甚目寺保健センター ☎443・0005 FAX443・5461  
七宝保健センター ☎441・5665 FAX449・1037  
美和保健センター ☎443・3838 FAX443・3839