

ヘルスメイトのレシピ紹介

きのこのジュレソース

▶常備菜になるので時間がなくてもおすすめ。白身魚や豆腐などにかけて食べてもOK。朝食は1日のパワーの源です。しっかり取りましょう！



材料 (6人分)

ぶなしめじ 100g・えのきたけ 100g・まいたけ 100g・かにかま 2本・おくら 2本・A{みりん大さじ1・酒大さじ2・しょうゆ大さじ1・砂糖大さじ1・だし汁 100cc}・ゼラチン 5g・水 250cc

作り方

- ①きのこ類は、1cmのあらみじん切りにする。
- ②かにかまは、1cm幅に切る。おくらは、塩(分量外)を入れ茹で、輪切りにする。
- ③鍋に①とAを入れ煮る。
- ④ジュレソースを作る。鍋に水を入れ火にかけあたため、火を止めてゼラチンを入れよく混ぜて溶かす。
- ⑤平らな容器に③を入れ、上から粗熱を取った④をかけ冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥フォークなどで荒く崩し、②を加える。
(1人分:エネルギー 37kcal・塩分相当量 0.5g)

集 募
優しい味付けのポイントを学ぼう

▼食生活改善推進員が考えた予防食料理の発表会です。体に優しい味付けや調理のポイントを紹介します。

食生活改善推進員 ヘルスメイト
「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに地域で調理講習会などを開催している全国的なボランティア団体です。

日時／2月13日(困)午前11時～午後1時(受付10時45分～11時)

場所／八郷保健センター

定員／30人(先着順)

集 募
筋肉調整とスロートレーニング教室

▼筋肉調整とスロートレーニング教室を受講したことがある人を対象にしたコースです。

日時／2月7日・12日・18日・21日・26日(午後6時30分～8時30分(受付は午後6時から))

場所／石岡運動公園 体育館

参加費／500円

申込期限／1月31日(金)

開八郷保健センター
Tel 43・6655

講師／磯野武夫氏(公社)日本ボディビル・フィットネス連盟公認一級公認指導員

対象／市内在住、在勤の成人(未経験者は申込不可)

定員／各30人

申込期間／1月15日(水)～31日(金)

申込場所／①石岡運動公園 体育館(Tel 26・7210) ②八郷総合運動公園(Tel 43・6884)

※受付時間は午前8時30分～午後5時15分。月曜休館(月曜が祝日の場合は火曜)。

開スポーツ振興課
Tel 43・1111

集 募
自衛官募集
(自衛官候補生)

応募資格／18歳以上33歳未満

募集期間／年間を通じて受付

開 自衛隊茨城地方協力本部 土浦地域事務所

Tel 029・821・6986

集 募
初心者向け硬式テニス教室

日時／2月4日・6日・13日・18日・20日・3月3日・5日・10日・12日・17日

午前10時～正午

場所／柏原野球公園(テニスコート)

持ち物／動きやすい服装・テニスシューズ・硬式テニスラケット・ボール(無料貸出あり)

参加費／500円(1回)

講師／石岡アレックスステニスクラブ部員(代表松塚憲二氏)

申込期限／1月31日(金)

開 柏原管理事務所
Tel 23・8158

広告掲載欄

広告掲載欄