

# ヘルスマイトコーナー

(食生活改善推進員)

〔問い合わせ先〕  
峰保健福祉センター  
TEL0920-88-0001

## ～男性の料理教室～ 実施しています。

峰支部では平成12年度より、年2回男性の料理教室を実施しています。男性にも「食」に関心を持ってもらえるように、主に家庭料理を中心とした簡単でバランスのとれたメニューで実習しています。回数を重ねていくうちに一人一人の料理の腕もあがっています。

また、参加者の方々からは「料理をしてみて、母ちゃんのありがたさがわかった」「このような企画をずっと継続してほしい」などたくさんうれしいご意見、ご要望をいただきました。今後も皆さんの声を聞きながら活動を続けていきたいと思ひます。

新メンバーも大歓迎ですので、興味のある方は保健センターまでご連絡下さい。



材料はしっかり下ごしらえ



上手に下ごしらえできました



ハイ 出来上り!!

## 料理紹介

(地場産品を使って作ってみませんか?!)  
対馬しいたけ料理コンクールの入選作品を紹介します。

特別賞



味噌風味椎茸の宝袋  
芳田 (貴美子(対馬市))

### ポイント及びPR

ポイント...しいたけと相性がよい具材を選ぶこと。  
PR...手軽に調理できます。  
しいたけがたっぷり入り、口あたりもよく、味噌風味が利いていて冷えても美味しいです。

### 材料 4人分

乾しいたけ(対馬産) ... 8枚  
薄揚げ ..... 8枚  
レンコン ..... 100グラム  
鶏挽肉 ..... 100グラム  
ニンジン ..... 30グラム  
小ネギ ..... 10本  
かんぴょう ..... 1.2m

**A 調味料**  
味噌 ..... 大さじ1  
ねり辛し ..... 1.5cm  
みりん ..... 大さじ1  
小麦粉 ..... 大さじ1

**B 調味料**  
椎茸戻し汁 ..... 600cc  
味噌 ..... 大さじ2  
みりん ..... 大さじ2  
薄口醤油 ..... 大さじ1

### 作り方

かんぴょうを水で戻しておく。  
薄揚げは上側を切って袋状にしておく。  
しいたけは5mm角くらいに切っておく。  
レンコンは皮をむきすり下ろしておく。

ニンジンはみじん切り、小ネギは小切りにする。

とAの調味料を混ぜる。  
をの薄揚げに詰め、のかんぴょうで結ぶ。  
をBの調味料で煮て完成。

材料費600円 / 調理時間30分

## 年金コーナー

### 社会保険事務局の出張相談のお知らせ

年金に関する相談をお待ちしています。  
お気軽にお越しください。

巖原地区公民館

平成17年7月5日(火)  
午前9時～午後3時

美津島支所 別館2階会議室

平成17年7月6日(水)  
午前10時～午後3時

悩みごと・心配ごと  
いつでもお気軽にご相談ください。

お年寄りとご家族のための相談です。

TEL 095-847-0110

毎日午前9時から午後5時まで  
(土、日、祝祭日を除く)  
相談は無料です  
秘密は必ず守ります

財団法人 長崎県すこやか長寿財団  
(高齢者総合相談センター)  
長崎市油木町5-3(長崎県すこやか長寿会館)