

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)