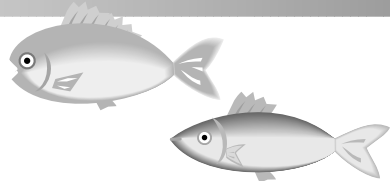


# ヘルスマイトコーナー

(食生活改善推進員) 豊玉支部

〔問い合わせ〕  
福祉保健部健康保健課  
0920(58)1116

## さかなのおろし方に挑戦!



平成20年7月1日に小網小学校全児童(15名)の皆さんと身近に食べられる魚のアジを使って、「魚の三枚おろし」を実践し、さばいた魚で「魚ときのこのホイル包み焼き」を作りました。

普段に魚つりをして魚に慣れている児童が多いせいか、魚をさばくことや、魚のにおいなども嫌がらず、上手に3枚おろしができていました。1匹だけでは物足りない児童もいるようでした。アジの中骨は油で揚げ、骨チップにしましたが、子どもたちに大変好評でした。家庭でも子どものおやつに骨チップを試みてはいかがでしょうか?



### ★魚のホイル包み焼き



材 料	(4人分)	一人分栄養価
魚の切り身	240g(4切れ)	エネルギー …129キロカロリー
酒	大さじ1	タンパク質 …12.3g
しめじ	100g	カルシウム量 …48mg
ブロッコリー	150g	食塩相当量 …0.6g
玉ねぎ	80g(1/2個)	
[みそ…大さじ1 A マヨネーズ…大さじ2 唐辛子…少量                 ]		

骨チップとってもおいしいよ。

### 作 り 方

魚は水気を拭き取り、酒をふりかける。  
しめじは、石づきを取りほぐす。ブロッコリーは小房に分けて、下ゆでをする。  
玉ねぎは厚さをそろえて薄切りにする。  
(野菜は何でも可。季節のものを上手に取り入れましょう。)  
アルミホイルの中央に玉ねぎと魚を順にのせ、残りの具を重ねる。Aの調味料を混ぜ合わせ、上からかけて包む。  
オーブンで12~15分程度、焼く。



## 対馬市CATV(ケーブルテレビ)の管理運営替わりました

11月1日より対馬市CATV(ケーブルテレビ)の管理運営が(株)コミュニティメディアに替わりました。それにともないCATVの利用料金は、(株)コミュニティメディアへお支払い頂くこととなります。支払い方法は、便利な口座振替またはクレジットカード継続払への変更手続きをお受けしています。

詳しくは、(株)コミュニティメディア対馬メディアセンター  
(電話0920 54 8170)へお問い合わせください。