

かんたん常備菜レシピ vol.3

毎日の食卓は、私たちの身体を作り、心を育む大切な場所です。
武雄市食生活改善推進協議会（食改）は食を通じた活動を行うボランティア団体です。
各町の食改さんおすすめの美味しい常備菜レシピを紹介します。



大豆と小魚のまんまる揚げ

材料（4人分）

・大豆（水煮）	80g
・片栗粉	大さじ1と1/2
・いりこ	25g
① さとう	30g
しょうゆ	大さじ1と1/4
みりん	大さじ1
・白ごま	大さじ1/2
・揚げ油	適量



大豆はキッチンペーパーで水分を取り除くと油跳ねが軽減しますよ！

作り方

- ① 大豆は水をしっかり切り、片栗粉をまぶして油で揚げる。いりこも油でからりと揚げる。
- ② 鍋に①を煮立たせ、糸を引くくらい煮詰まったら、②を加えてさっくりと混ぜる。
- ③ ②を器に入れて、ごまを混ぜる。



朝日町 食改の皆さん

あなたもヘルスマイト（食生活改善推進員）として活動しませんか？

市ではヘルスマイト養成講座受講生を募集しています。
この講座を受講するとヘルスマイトとして活動することができます。
自分や家族の健康を守りたい方、地域で料理を楽しみたい方はぜひ受講してください。

日程：10月9日（木）～2月19日（木）のうち全8回
内容：健康講座（5回）及び調理実習（3回）
場所：市役所及び各町公民館
参加費：調理実習時に材料費 300 円程度



お問合せ 健康課 0954-23-9131

有料広告

こんな悩みありませんか？

ダルさ・イライラ… 続く不調。
その原因、夏疲れのストレスかも？

不眠

イライラ

人間関係の悩み

慢性疲労

ストレスケアサロン 樹 いっしょ

TEL.0954-38-2210

…ストレスケアカウンセリングの流れ…

- 1 受付、チェックシートの記入
- 2 ストレス状態の計測
ストレス指数を計測します。
- 3 ホームストレッチ
緊張状態をほぐします。
- 4 カウンセリング
心身状態を確認しながら対策をご提示します。

初回 90分 7,700円

ご予約お問合せ

LINE

日本ストレスケアカウンセラー協会認定

予約受付時間 12:00～20:00

〒843-0022 佐賀県武雄市武雄町大字 武雄5014-1東洋リーセントビル 5F(501)