

### ビタミンたっぷり キュウリとトマトのレシピ

体の調子を整えるビタミンCやビタミンE、カロチン、食物繊維、カリウムがたっぷりの夏野菜の代表格「キュウリ」と「トマト」のレシピを紹介します。

#### キュウリを使った旬菜サラダ ノンソルトドレッシング

材料(4人分)  
 キュウリ……………60g  
 レタス……………60g  
 カブ……………80g

●ドレッシング  
 グレープフルーツ(ホワイト)……………1/2個分  
 ドライフルーツミックス……………20g  
 粒マスタード……………大さじ1  
 ブラックペッパー……………少々  
 リンゴ酢……………大さじ1と1/2  
 オリーブ油……………大さじ2  
 ※ドライフルーツミックス ……数種類混ぜたもの

作り方  
 ①レタスはちぎる。カブは極薄くスライスする。キュウリは縦半分に切り、極薄くスライスする。  
 ②ドレッシングを作る。グレープフルーツは房から実を取り出す。ひと房を2等分程度に分ける。(細かくしない)  
 ③ドライフルーツを細かく刻む。グレープフルーツ以外のドレッシングの材料を全部混ぜ合わせ、グレープフルーツを最後に加え、ざっくり混ぜ合わせる。(混ぜ過ぎない)  
 ④野菜を皿に盛り付け、ドレッシングをかける。



【1人分の栄養価】

|       |         |    |      |
|-------|---------|----|------|
| エネルギー | 102kcal | 脂質 | 5.8g |
| タンパク質 | 1.4g    | 塩分 | 0.2g |

#### ごはんのトマトピザ

材料(4人分)  
 玉ネギ……………100g  
 シイタケ……………60g  
 ピーマン……………50g  
 パプリカ……………40g  
 サラダ油……………大さじ1  
 ミディトマト……………80g  
 ツナ缶……………1缶(60g)  
 A { ケチャップ……………大さじ4  
       味噌……………大さじ1  
       おろしニンニク……………小さじ1/2  
 ご飯……………茶碗4杯分(600g)  
 片栗粉……………大さじ4  
 溶けるチーズ……………120g  
 クッキングシート……………適宜

作り方  
 ①玉ネギ、シイタケ、ピーマン、パプリカは薄切りにし、サラダ油を引いたフライパンで炒める。  
 ②ミディトマトは1個を4つに切る。ツナ缶は水気を切っておく。  
 ③Aを混ぜ合わせ、ソースを作る。  
 ④ご飯に片栗粉を混ぜて4等分に分ける。  
 ⑤④のうちの1個分をクッキングシートにのせ、1cmくらいの厚さに丸く広げる。残りも同様に作る。  
 ⑥⑤の表面にAのソースを塗り、その上に炒めた野菜類を広げ、ミディトマトとツナ、チーズを散らす。  
 ⑦⑥のピザをシートごとフライパンに入れ、ふたをしてチーズが溶けるまで弱火で5〜7分焼く。



【1人分の栄養価】

|       |         |    |       |
|-------|---------|----|-------|
| エネルギー | 517kcal | 脂質 | 14.9g |
| タンパク質 | 15.3g   | 塩分 | 2.1g  |

くらし



### あなたのお金が狙われています ～特殊詐欺に注意!～

特殊詐欺は、息子や市役所職員、警察官などをかたり、言葉巧みにお金をだまし取ろうとするものです。話を信じ込ませるために、弁護士や銀行員をかたる別の人が登場するなど巧妙な手口を使います。

突然かかってきた電話の相手がお金の絡む話をしたら、一旦電話を切り、家族や警察、市役所に相談するなど落ち着いて行動しましょう。

また、新型コロナウイルス感染症に乗じた特殊詐欺が多く発生しています。注意しましょう!

☎地域総務課 372-6431



### まちの話題

#### マスクの寄付をいただきました

4月21日と5月12日に株式会社橋本貿易(代表取締役 橋本公一様)から布マスク計1,000枚を寄付していただきました。このマスクは区内の保育園や児童館などで大切に使っています。

また、5月13日に(一社)白根青年会議所から区社会福祉協議会を通じて区内の放課後児童クラブに使い捨てマスク3,000枚が寄付されました。



左:(株)橋本貿易の社員の皆さん  
右:五十嵐区長

くらし



### 下水道整備地域にお住まいの皆さんへ 下水道への接続をお願いします

水は繰り返し使われています。上流で使われた水は放流され、下流の人たちが利用します。全ての人がかきれいな水を利用し、安全で快適に暮らすためには、下水道がかかせません。まだ、接続をしていない人は早急に接続をお願いします。☎西部地域下水道事務所 370-6372



### 観光農園のイチゴ狩り

今年は今月末まで!

区内の2カ所の観光農園では、6月末までイチゴ狩りが楽しめます。自分で採ったイチゴの味は格別です。

#### 池田観光果樹園

☎ 374-2305  
営業時間 午前10時～午後5時

#### フルーツランド白根グレープガーデン

☎ 0120-362-558  
営業時間 午前10時～午後5時  
(最終受付 午後4時半)

(公財)新潟市開発公社 健康運動指導士監修

## 室内でできる簡単トレーニング

運動不足予防のため、室内でできる簡単な運動を実践してみましょう♪ご自身の体調や体力に合わせ、無理のない範囲で行ってください。☎味方体育館 378-4528

### ①ランジ 左右各10回×3セット (お尻と太ももを鍛えます)



両手を頭の後ろで組み、足をそろえて立つ。上体を固定して、足を前方に踏み出す。



HARD

大きく踏み込んで腰を落とす。膝とつま先の方向を一致させ、膝がつま先をより前に出ないようにする。踏み込んだ足で地面を蹴って元の位置に戻る。



EASY

歩幅よりやや広く踏み込んで腰を落とす。踏み出す歩幅を狭くすると負荷が軽くなる。

### ②腕立て伏せ 10回×3セット (胸と二の腕を鍛えます)



HARD

両手と両足のつま先を床に付き、両手は肩幅より広めにとる。息を吸いながら、3秒～5秒かけて肘を曲げる。



EASY

息を吐きながら、3秒～5秒かけて腕を伸ばして、上体を上げる。



HARD

両手と両膝を床に付き、両手は肩幅より広めにとる。息を吸いながら、2秒かけて肘を曲げる。



EASY

息を吐きながら、2秒かけて腕を伸ばして、上体を上げる。

# お知らせ

## 相談

### 6月の行政相談会 中止

6月17日(水)の下記行政相談会は新型コロナウイルス感染防止のため中止します。

| 時間          | 会場         |
|-------------|------------|
| 10:00～12:00 | 白根健康福祉センター |
| 18:30～20:00 | 月潟地区公民館    |

☎ 372-6105

## 市民の情報掲示板

### ●女性のための無料法律相談会

☎ 6月26日(金)午前10時～午後4時  
☎ 6月23～29日は男女共同参画週間です。離婚、DV被害、セクハラ、男女問題、性犯罪被害など女性からの電話相談に弁護士が無料で応じます。

☎ 0570-045533

☎ 222-5533

《広告欄》