



### 健康応援通信④ おすすめヘルシーレシピ

豚肉の代わりに低カロリー&高タンパクな麩を使ったレシピを紹介します。ヘルシーだけど大満足の一品です。

まるでお肉!!

#### 車麩の甘酢あん

材料(4人分)

- 車麩 …… 3個
- A { しょうゆ …… 大さじ1
- 酒 …… 大さじ1
- すりおろしニンニク …… 小さじ1/2
- すりおろしショウガ …… 小さじ1/2
- 片栗粉 …… 適量
- 揚げ油 …… 適量
- ピーマン …… 1/2個
- 赤パプリカ …… 1/2個
- 黄パプリカ …… 1/2個
- 玉ネギ …… 1/2個
- 生シタケ …… 1枚
- 塩 …… 少々
- B { 水 …… 大さじ2
- 鶏ガラスープ …… 少々
- トマトケチャップ …… 大さじ2
- しょうゆ …… 大さじ1
- 砂糖 …… 大さじ2
- 酒 …… 大さじ1
- 酢 …… 大さじ2
- 塩・コショウ …… 少々
- 片栗粉+水 …… 大さじ2
- ごま油 …… 適量



作り方

- ①車麩はたっぷりの水で戻し、軟らかくなったらしっかりと水を切り、6等分に切る。
- ②Aを入れたボウルに①を20分くらい漬け、下味を付ける。
- ③②の車麩を軽く絞りを片栗粉をまぶし、170度の油でカリッと揚げる。
- ④ピーマン、赤・黄パプリカは斜めに一口大に切る。玉ネギはくし形切り、シタケはそぎ切りにする。
- ⑤熱湯に塩と油を少々加え、野菜をさっと湯通しする。
- ⑥フライパンにBを入れ、一煮立ちしたら水溶性片栗粉でとろみを付ける。
- ⑦⑥に③と⑤を加え、強火でさっと絡める。
- ⑧ごま油を回し入れて火を止め、盛り付ける。

栄養価(1人分)

エネルギー	107kcal	脂質	2.8g
タンパク質	2.8g	食塩相当量	1.4g

区内で交通死亡事故が続いています

### 無料で気軽に勉強の仕方を学びませんか? —「子ども学習会」参加者募集—

大学生が児童・生徒と一緒に予習復習を行い、勉強の仕方を教えます。中学生の高校進学相談にも応じます。

回 8月中旬から令和3年3月末

土曜 午後2時~5時  
日曜 午前9時~正午

回 市・県民税の所得割非課税世帯の小学5・6年生、中学生 若干名

※応募多数の場合、世帯の状況を考慮して決定

回 未定(西区坂井輪地区)※決定後、個別にお知らせします

回 7月31日(金)までに、健康福祉課で配布する申込書に必要書類を添えて西区役所保護課へ提出

回 健康福祉課 ☎372-6310



### 活動紹介

## 6月の「南区の実りをいただく日」

### 大通保育園での活動

年長組の子どもたちが地域の畑を見学しました。保育園の畑ではまだ緑色のトマトが、ハウスの中でもう赤く実っていて、子どもたちはうれしそうに収穫を体験しました。畑の納屋ではツバメの巣を発見!なかなか見られないツバメの様子にみんな顔をほころばせました。

保育園に帰ってから、野菜を食べると風邪をひかないことやトマトの持つパワーについて楽しみながら学びました。



### まちの話題

#### マスク受け入れボックス

南区社会福祉協議会が区内の公共施設10カ所にマスクの受け入れボックスを設置しました。

区民の皆さんから手作りマスクや余っているマスクを寄付したいとの申し出が増えたことによるものです。

区役所に置かれたボックスにも数多くのマスクが寄付されています。

マスクは、市販のものは未開封、手作りのものは未使用のものに限ります。集まったマスクは必要としている人や福祉施設などで大切に活用します。



区内の受け入れボックス設置場所 ※7月31日(金)まで  
南区役所、老人デイサービスセンター味方・同月湯、白根カルチャーセンター、白根総合公園屋内プール、味方体育館、白根学習館、白根・味方・月湯の各商工会



#### 笹川邸七夕飾り

味方地区コミュニティ協議会が笹川邸を七夕飾りで彩りました。20人以上が参加し大きな竹に色とりどりの短冊を結び付けました。味方小・中学校、老人クラブの皆さんが願いを込めた短冊には新型コロナウイルスの終息を願うものが目立ちました。

会長の高橋さんは「短冊に記された願いのとおり、ウイルスの影響がなくなり、コミ協としても今まで通りの活動ができることを願っている」と話しました。

## お知らせ

## 市民の情報掲示板

南区役所 ☎373-1000(代)

味方・月湯出張所へもつながります

区役所関係の問い合わせ先は、各係の直通番号です。時間外および閉庁時は代表電話にご連絡ください。

白根地区公民館 ☎372-5533

### ゼロ育セミナー

～ゼロ歳児の育児をストレスゼロに～

回 ①8月20日(木)②8月27日(木) 午前10時~11時半(2回コース) 回 白根学習館 回 ①「これでいいの?私の子育て」

回 ②「効きます!イライラの処方せん」

回 概ね6カ月以下の子どもの保護者 8人(応募多数の場合は抽選。子どもと一緒に受講可) 回 7月20日(月)~8月10日(月・祝)に右の二次元コードから



かんたん申込み

### 相談

#### 弁護士の無料法律相談

回 8月12・26日(水)午後1時15分~4時15分 回 南区役所

回 土地、金銭貸借、保証、債務、離婚、認知など法律についての相談

回 先着6人※1人30分 回 7月21日(火)以降に区民生活課 ☎372-6105

### 催し

#### 味方地区ふるさと納涼まつり 中止

毎年7月下旬に開催している味方地区ふるさと納涼まつりは、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止します。

回 味方出張所 ☎372-6805

掲載を希望する場合は、9月6日号は8月6日(木)まで、9月20日号は8月26日(水)までに、掲載依頼票を提出してください(FAX可)。依頼票は南区役所ホームページ(本紙表紙参照)でダウンロードすることができます。※掲載は原則1回のみ

#### 高齢者総合相談

高齢者やその家族が抱える心配ごと、悩みごとの無料相談

回 285-4165(相談・予約)

回 一般相談 毎週月~金曜の午前9時~午後5時(祝日・年末年始を除く)

回 専門相談(法律相談)※要予約

開催日		時間
7月	8月	
20・27(月)	3(月)・11(火)・17・24・31(月)	13:30~16:00

回 県高齢者総合相談センター ☎285-4165

#### しろねの桃「フトリんぴっく」

回 白根産の桃が写っている写真のコンテスト。屋内で撮った写真に限る

回 ①住所②氏名③電話番号④写真のタイトル⑤簡単な写真のエピソード⑥写真のデータをメール(左下二次元コード)で

回 受付期間 ~8月15日(土)

回 ※受賞者には白根産の桃をプレゼント

回 回 JA新潟みらいしろね果樹部会青年部メール(左下二次元コード)で



申し込み問い合わせ



詳しくはこちら

#### 白根カトリック幼稚園

なかよしバンビ(園開放)

回 子どもは、おやつを食べて楽しく遊びます。保護者には来年度の認定こども園への移行などについて説明します

回 7月20日(月)、21日(火)、22日(水)、27日(月) 午前10時~11時半

回 来年度入園を考えている子ども(0歳から来年度3歳児クラスに入園する年齢まで)とその保護者。1日5組(先着順)

回 回 同園 ☎372-1843

《広告欄》