

食推さんの健康レシピ

(レシピ考案
食生活改善推進委員東支部 山の下グループ)

気軽にほっこり♪蒸しおかず

出汁を利用することで野菜や鶏肉のうま味がギュッと詰まった美味しいタレになります！野菜やお肉を変えて、自分好みにカスタマイズするのもオススメです。

問い合わせ 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2350)



材料(2人分)

- 鶏もも肉・・・1/2枚(150g) 白ゴマ・・・・・・・・・・少々
大根・・・・・・・・・・150g **A**
白菜・・・・・・・・・・200g しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1
サツマイモ・・・・・・・・40g みりん・・・・・・・・・・小さじ1
カボチャ・・・・・・・・60g 料理酒・・・・・・・・・・小さじ1
レンコン・・・・・・・・50g **B**
ミニトマト・・・・・・・・3個 出汁(煮汁)・・・・・・・・大さじ1
パプリカ(赤)・・1/4個(40g) 酢・・・・・・・・・・大さじ1
しめじ・・・・・・・・1/2袋(50g) しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
長ネギ・・・・・・・・10g
すだち・・・・・・・・1/2個

作 り 方

- ① 湯をわかし、蒸し器の蒸気をあげておく。
② ポリ袋に一口大に切った鶏もも肉とAを入れて混ぜ合わせ、15分置いて下味をつける。
③ 大根は5mm幅の半月切りもしくははちょう切りにする。白菜はざく切りにする。サツマイモ、カボチャは皮付きのまま1cm幅に切る。レンコンは5mm幅に切る。しめじは石づきを切り落とし、小房に分ける。パプリカは千切りにする。ミニトマトはヘタを取っておく(お好みで半分に切る)。
④ ザルまたは蒸籠にクッキングシートを敷き、②と③を並べて蒸し器で20分蒸す。
⑤ 長ネギをみじん切りにする。
⑥ ④が蒸しあがったら、クッキングシートに溜まった出汁を大さじ1取り、しょうゆと酢と合わせる(B)。
⑦ Bとみじん切りにした長ネギを合わせ、タレを作る。
⑧ 蒸しあがった野菜に白ゴマをふり、すだちを添えたら完成。
- 栄養価(1人分) ・エネルギー：280kcal ・炭水化物：22.7g
・たんぱく質：16.0g ・食塩相当量：2.2g
・脂質：11.4g

健康・福祉ガイド



●健康相談

2月	会場	受付時間
3	火 石山地域保健福祉センター	午前9時10分～11時10分
17	木 木戸健康センター	

健康診断の結果、健康手帳のある人はお持ちください。

申 3日(火)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、17日(火)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)

●健康ミニ講座

回 2月3日(火)午後1時～2時30分
場 石山地域保健福祉センター
内 ラジオ体操、栄養士のお話、血圧・体組成測定、健康相談
込 先着15人

申 電話で石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)

●妊婦歯科健診

2月	会場	定員(先着)	受付時間
19	木 木戸健康センター	45人	午後1時～2時30分

内 歯科健診、お口の健康相談

込 母子健康手帳の交付を受けた妊婦
持 母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票
申 新潟市オンライン申請(e-NIIGATA)で受け付けます。市ホームページから予約サイトへアクセスしてください。

場 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

●安産教室

(妊娠前期のすこやかママ講座)

回 2月10日(火)午後1時30分～3時

場 木戸健康センター

込 東区在住の妊婦(令和8年5月～7月出産予定者)先着10人

持 母子健康手帳、筆記用具

申 1月21日(水)から電話で健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

●育児相談

2月	会場	受付時間	申込開始日
5	木 石山地域保健福祉センター	午後1時30分～3時10分	1月21日(水)
19	木 木戸健康センター	午前9時15分～11時15分	

※5日(木)、19日(木)両日程とも栄養士による相談あり

持 母子健康手帳、バスタオル

申 5日(木)は石山地域保健福祉センター(☎025-250-2901)、19日(木)は健康福祉課地域保健福祉担当(☎025-250-2370)

●こどもの健康診査 個人案内

☆の健診でフッ化物塗布希望者は料金1,020円が必要です。

場 健康福祉課健康増進係(☎025-250-2340)

1歳6カ月児健康診査 ☆

3歳児健康診査 ☆

1歳誕生歯科健康診査 ☆

対象者には案内を送付します。

股関節検診・母体保護相談

対象者には案内を送付します。超音波検査料2,800円が必要です。

い～てらす

寺山1653(寺山公園内)

☎025-250-5207

開設時間 午前9時～午後6時

休館日 水曜日(祝日の場合は翌平日)

込 就学前児と保護者、

小学1～3年生

●だれでもおしゃべりテラス

回①1月20日(火)②1月27日(火)

午前10時30分～11時30分

※スタッフの見守りは11時まで

内 自由なおしゃべり会

申 当日直接会場

●わくわくテラス「誕生会」

回 1月22日(木)午前10時30分～30分程度

内 1月生まれのお友達をお祝いしましょう

申 当日直接会場

わいわいひろば

下木戸1-4-1(区役所庁舎2階)

☎025-250-2395

開設時間 午前9時～午後6時

休館日 第1・3月曜日(祝日の場合は翌平日) ※2月は2日(月)、16日(月)

込 就学前児と保護者、

小学1・2年生

●パパと遊ぼう！

回 2月8日(日)午前10時～11時

場 東区プラザ2階 和室1・2

内 パパと一緒に作って遊んで語りませんか？(飛行機づくり・体操遊び)

込 2～5歳ごろの父子先着8組

申 二次元コードから必要事項を入力して送信してください

●ねんころちゃんのふれあい遊びの日

回 2月9日(月)午後1時30分～2時15分

内 ねんね、首すわり頃のふれあい遊び(体重測定・育児相談可)

込 先着10人

申 電話で同施設

●ずりハイちゃんのふれあい遊びの日

回 2月12日(木)午後1時30分～2時15分

内 ずりハイ、ハイハイ頃のふれあい遊び(体重測定・育児相談可)

込 先着10人

申 電話で同施設

●トコトコちゃんのふれあい遊びの日

回 2月17日(火)午前10時15分～11時

内 ひとりで歩ける頃のふれあい遊び(体重測定・育児相談可)

込 先着10人

申 電話で同施設

●発達まんまるひろば

回 2月25日(水)午前10時～11時30分

場 東区プラザ2階 保育室

内 児童発達支援管理責任者・保健師による相談および参加者交流

込 お子さんの発達が気になっている保護者先着4組

申 二次元コードから必要事項を入力して送信してください

●こどもと笑顔で過ごすためのプログラム

回 2月27日(金)午前10時～11時30分

場 東区プラザ2階 和室1・2

内 「怒りの行動化のサイクル」～怒る・叩くがなぜ起こるのか考えよう～

込 妊娠中、子育て中の保護者先着8人

申 二次元コードから必要事項を入力して送信してください

こども創作活動館

牡丹山1-33-23

☎025-279-2113

開設時間 午前9時～午後6時(日曜・祝日は午後5時)

休館日 月曜日(祝日の場合は翌平日)、祝日の翌平日

込 就学前児と保護者、

小学1年生～中学3年生

●みんなであそぼう

回 2月7日(土)午後3時～同30分

内 冬のミニ運動会、玉入れなど

申 当日直接会場

東区役所南口エントランスホールをご利用ください

東区役所では、バスケットボールコート1面分の広さのあるエントランスホールを市民の皆様へ貸し出しています。フリーマーケット等でぜひご利用ください。(有料)

広さ	料金(1日あたり)
全面(約316㎡)	4,000円
半面(約158㎡)	2,000円
4分の1面(約75㎡)	950円

※市の事業が優先となります。また、利用目的により貸し出しできない場合があります。詳細はホームページをご覧ください。

問い合わせ 総務課(☎025-250-2730)

回＝日時 場＝会場 内＝内容 込＝対象・定員 料＝参加費(記載のないものは無料) 持＝持ち物 申＝申し込み 問＝問い合わせ

広告掲載の申し込みは地域課(☎025-250-2130)へ、1枠(3.9cm×7.9cm)15,000円。掲載した広告についての問い合わせは各広告主へ。

対象は、「区内に本社や営業所がある事業者」です。詳しくはこちら