

食生活改善推進委員が考えた旬の食材レシピを紹介します

食推からこんにちば オニオンスープ

飴色になるまでじっくりと炒めた玉ねぎの旨味たっぷりなスープです。
玉ねぎがお好きな方は、増量しても美味しいです!

材料 (4人分)

- ・玉ねぎ・・・中1個(200g)
- ・塩、こしょう・・・少々
- ・バター・・・20g
- ・水・・・800cc
- ・コンソメ・・・1個
- ・パセリ(青菜でも可)・・・少々



作り方

- ①玉ねぎは半分に切って薄切りにする。
- ②鍋を熱してバターを入れ、玉ねぎを中火でしんなりするまで炒める。
- ③玉ねぎがしんなりしてきたら弱火にして鍋に蓋をして、ピチピチと音がするまで触らないで待つ。
- ④ピチピチと音がしてきたら混ぜながら20～30分くらい炒める。
(水分が飛ぶと少し焦げ目がつくようになり、これが飴色のもとです)
- ⑤全体が飴色になってきたら、水とコンソメを入れ煮る。(アクが浮いてきたらすくう)
- ⑥最後に塩・こしょうで味を整え、彩りでパセリなどを上に乗せる。

栄養価 (1人分)

エネルギー:55kcal、たんぱく質:0.5g、脂質:3.8g、炭水化物:4.4g、塩分:0.8g

問 健康福祉課健康増進係(☎025-382-4316)

飴色玉ねぎは、たくさん作って小分けにして冷凍しておく、カレーやシチューなどの煮込み料理にも活用できるので便利です。



新潟市食育・花育推進キャラクター まいかちゃん

健康増進普及講習会

ちょいしお習慣で骨コツ コツ 元気メニュー

栄養士のお話と、食推さんによる楽しい調理実習で、骨の健康と減塩について学びませんか?
メニュー:ごはん、鮭のチーズタルタル、カルシウムたっぷり大根もち、和風ポトフ

回 7月29日(水) 10時～12時30分(受付9時45分)

場 両川公民館

先着12人

¥500円(試食費)

持 筆記用具、エプロン、三角巾、調理室内履き

申 7月13日(月)までに健康福祉課健康増進係(☎025-382-4316)へ



鮭のチーズタルタル

新潟市では全国と比べて脳血管疾患や胃がんの死亡率が高くなっています。

食塩のとり過ぎはこれらの病気の発症リスクを高める原因のひとつといわれており、実際に新潟市民は食塩をとり過ぎていることがわかっています。

そこで新潟市では「ちょいしおプロジェクト」として、市民の皆さんが気軽に減塩できるような取り組みを進めています。



減塩に役立つ情報はこちら

お知らせ

第3回江南区自治協議会を傍聴しませんか?

回 6月25日(木) 13時半から

場 江南区役所

先着10人(当日受付開始時に定員を超える場合は抽選)

問 地域総務課(☎025-382-4619)

毎月第1・3木曜日開催 弁護士無料相談

回 7月2日・16日(木) 13時15分～16時15分 ※1人30分以内

場 江南区役所

問 区民生活課(☎025-382-4203、要予約)

フリーマーケット 出店者募集

回 7月25日(土) 10時～14時

場 亀田市民会館

先着8人

¥400円(出店料)

問 同館(☎025-382-3780)へ

亀田地区公民館

茅野山3-1-14(☎025-382-3703)

いきいきシニア講座

猛暑を乗り切る

夏バテしない薬膳の基本講座

薬膳の基本知識や身近な食材を簡単に取り入れる方法を学びます

回 7月29日(水) 13時半～15時半

先着30人

問 水補給のための飲み物、筆記用具

回 6月24日(水)から専用

フォーム=右=より申し込み

問 同館



横越地区公民館

いぶき野 1-1-2(☎025-385-2043)

いきいきセミナー

健康、生きがい、地域の歴史などを施

設見学や体験活動を通じて楽しく学ぶ講座です。

回 7月16日～10月15日 毎月第3木曜10時～正午

第2回目のみ、13時半～15時

先着50歳以上 20人(応募多数の場合抽選)

回 7月3日(金)までに専用

フォーム=右=より申し込み

問 同館



横越っ子ものづくりくらぶ

①ふわもこアートを描いてみよう!

②食べれるお花のフラワーケーキ

③クリスマスに間に合う楽しいリース

回 ①8月1日(土)②10月3日(土)③11月7日(土) 10時～正午

先着10人(応募多数の場合抽選)

②のみ小学4年生～中学2年生

(小学4・5年生は保護者同伴)

回 7月16日(木)までに専用

フォーム=右=より申し込み

問 同館



江南区郷土資料館

茅野山3-1-14(☎025-382-1157、金曜休)

第3回 郷土資料館講座

身近な地名・町名にみる地域のあゆみ～江南区を中心に～

地域の地名や町名を掘り下げること、その地域の歴史が見えてきます。今回は江南区や新潟市内の地名・町名を取り上げて探索し、さらには世紀をまたいだ時代感覚の変遷についても考えます。

講師:本井晴信(元新潟県立文書館副館長)

回 7月19日(日) 14時～15時半

場 江南区文化会館

先着80人

問 同館へ電話

ふれあい掲示板

市民グループなどの催しを掲載しています

新潟砂丘フットパス(江南区編) ～亀田砂丘の核心部を歩く～

諏訪社から石本酒造の竹穂垣、丸山の神明宮、丸山善之丞顕彰碑など、稲葉・丸山エリアを歩きます。

回 7月4日(土) 9時半～11時

先着20人

¥500円 別途バス代が必要

軽歩しやすい服装、飲み物

回 6月28日(日)までに専用フォーム=右=より申し込み

問 NPO法人新潟湿地都市

研究所(☎070-1526-1491)



親子のふれあい遊び

～「楽しい!」があふれる身体遊び～

元体操選手で理学療法士の現役ママ

スタッフが親子遊びを紹介します。

回 7月5日(日) 10時～正午

場 横越地区公民館

先着2～3歳のこどもとその保護者

¥500円

軽歩しやすい服装、飲み物

問 ぽかぽかココロつながる広場

(☎kokohiro215@gmail.com)へ

問 ぽかぽかココロつながる広場

酒井(☎090-3450-4236)

ママさんプラス☆ひかりおんがく隊 第15回ファミリーコンサート

0歳から入場可能。家族みんなで楽しめるコンサートです。

回 7月12日(日) 10時15分～11時

(開場9時45分)

場 江南区文化会館

先着390人

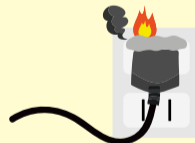
問 ママさんプラス☆ひかりおんがく隊

(☎koshihikari_mama@yahoo.co.jp)

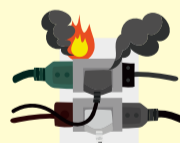
消防情報 消太ん からの お知らせ

電気火災が多く発生しています コンセント周りの点検、清掃をしましょう!

チェックのポイント



①ホコリはたまっていませんか?



②たこ足配線していませんか?



③コードがつぶれていませんか?



④経年劣化で傷んでいませんか?



テレビや冷蔵庫の裏など、見えないところにも危険は潜んでいます。定期的に点検、清掃を行いましょう。

問 江南消防署 予防課 予防調査係(☎025-381-2327)

お詫びと訂正

6月7日号3面「卓球サークル メンバー募集」の問い合わせ先に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。正しい問い合わせ先は「090-4750-9326」です。

<広告欄> ※広告欄の掲載内容についての問い合わせは各広告主へ



マイナンバーカードの受け取りは、交付通知書が届いたらお早めに(要予約)

問 区民生活課(☎025・382・4203)