

減塩でおいしい

ちよいしおレシピ

食推さんおすすめ



10豆腐ハンバーグの野菜あんかけ

主菜

栄養価(1人分)

エネルギー：197kcal 食塩相当量：0.9g

キノコや野菜のうまみを生かすことで薄味でも満足感があります。豆腐はしっかり水切りすることがポイントです。

■作り方

①豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱皿に乗せ、電子レンジ(600W)で3分加熱した後に、冷ましてしっかりと水切りする。玉ネギはみじん切りにする。

②小松菜は食べやすい長さに切り、マイタケは食べやすい大きさにほぐす。ニンジン
は短冊切りにする。

③鍋にAを入れて火にかけ、②を加えて加熱する。しんなりしたら火を止める。

④ボウルに①の豆腐を入れてつぶし、鶏ひき肉と玉ネギ、おろしショウガを加えて混ぜ、片栗粉を加えてよく練り混ぜる。4等分にし、俵型に形を整える。

⑤フライパンにごま油を引いて、④の両面に焼き目がつくまで焼く。ふたをして中まで火を通し、器に盛り付ける。

⑥⑤のフライパンに③を汁ごと加え、オイスターソース、Bの水溶き片栗粉を加えて、火にかける。とろみがついたら火を止め、器に盛り付けた豆腐ハンバーグの上にかける。

問健康増進課(☎025-212-8166)

材料(2人分)

木綿豆腐……………150g

玉ネギ……………50g(小1/2個)

小松菜……………50g

マイタケ……………50g(1/2パック)

ニンジン……………30g(中1/4本)

A

水……………200cc

中華スープの素……………小さじ1/2

鶏ひき肉……………75g

おろしショウガ……………小さじ1/2

片栗粉……………大さじ1と1/2強

ごま油……………小さじ1/2

オイスターソース…小さじ2と1/4

B

水……………小さじ2と1/4

片栗粉……………小さじ2と1/4

にいがた市民文学 作品募集

優秀な作品は作品集に掲載されます。

部門小説、詩・歌詞、短歌、俳句、川柳、児童文学、エッセイ・評論、コント、ライトノベル

申各応募期限までに所定の応募票と作品を文化政策課(☎025-226-2631)へ ※応募票、募集要項は市HPに掲載。市役所本館や区役所、出張所、図書館、公民館などでも配布

■一般の部 対新潟市在住・在勤・在学・出身で19歳以上の人

応募期限7月22日(火)

■青春の部 対新潟市在住・在勤・在学・出身で18歳以下の人

応募期限9月3日(水)

5/18は国際博物館の日 歴史博物館みなとぴあ観覧無料

時9時半～17時 問同館(中央区柳島町2 ☎025-225-6111)

ツバメの目撃情報を募集

市民の皆さんが撮影したツバメや巣の画像をNPO法人新潟湿地都市研究所LINEアカウントに投稿してください。ツバメの行動を解析し、生息マップを作ります。投稿の情報は随時、同アカウントで公表します。※投稿方法など詳しくは同アカウントに掲載

問環境政策課(☎025-226-1359)

古町周辺の空き物件情報を募集

まちのために自身の物件を活用してもよい人を探しています。空き物件を使って地域を良くする取り組み(リノベーションスクール)で活用する予定です。 ※詳しくは市HPに掲載

問都市政策部(☎025-226-2711)

市民活動支援センターが移転

移転日6月1日(日)

移転先中央区西堀前通6-905第二西

堀ビル3階

■移転に伴う休館

期間5月18日(日)～31日(土)

問市民協働課(☎025-226-1102)

☺少年少女スポーツ大会

競技・開催日バスケットボール…8月2日～10日の土・日曜▷バレーボール…9月6日～14日の土・日曜▷野球、サッカー…9月13日～28日の土・日曜、祝日

対市内を中心にスポーツ活動を行っている小学生

¥1チーム2,000円

申込期限5月30日(金) ※開催要項、申込書は市HPに掲載。市スポーツ施設でも配布 問スポーツ振興課(☎025-226-2595)

日中韓の文化交流 高校生の参加を募集

日8月17日(日)～20日(水) ※3泊4日 対新潟市在住・在学の高校生 定10名 ※応募多数の場合は選考あり ¥無料 申5月21日(水)までに市HPから申し込み ※募集要項など詳しくはHPに掲載

問文化政策課(☎025-226-2624)

会計年度任用職員などの募集

現在募集中の情報は市HPに掲載しています。



市HPから

職員採用

検索

相談

配偶者暴力相談支援センター

DVの相談に専門相談員が対応

相談専用電話☎025-226-1065

日月・水曜9時～17時、火・木・金曜9時～20時

アルザにいがた相談室

(中央区東万代町)

問同施設(☎025-246-7713)

■こころの相談

電話相談☎025-245-0545

日水・日曜10時～15時半、金曜14時～19時半

面接相談 日火・水・木・土曜10時～17時 ※電話相談で要予約

■女性のこころとからだ専門相談

日奇数月第2水曜14時～17時

対女性 定各日先着3人

申開催日前日までに電話で同施設

■男性相談員による男性電話相談

☎025-246-7800

日第4火曜18時半～21時 対男性

くらしとこころの総合相談会

弁護士、保健師らが生活や仕事、心の健康や借金などの相談に対応

日5月16日(金)17時半～20時半

場総合福祉会館(中央区八千代1)

申5月15日(木)までに電話でこころの健康センター(☎025-232-5570)

新築・増築・リフォームなど 専門家による住宅建築相談会

日5月27日(火)9時半～12時

場建築行政課(市役所ふるまち庁舎)

定先着5組(1組30分)

申5月7日(水)から電話で同課(☎025-226-2845)

国際友好会館(中央区礎町通3)

申5月7日(水)9時から電話で国際交流協会(☎025-225-2727)

■外国籍市民のための弁護士相談会

日6月7日(土)13時～16時40分

定先着5人

■外国籍市民のための医療相談会

日6月8日(日)10時～14時

講座

ほんぽーと中央図書館

(中央区明石2) 5月の講座

問同館(☎025-246-7700)

■新潟ゆかりの文学「田山花袋『廃駅』」

日10日(土)13時半～15時

定先着20人 ¥500円

■読書会

日21日(水)10時半～12時

テーマ「花まんま」朱川湊人著

¥無料

亀田総合体育館(江南区茅野山3)

初めてのピラティス

日5月16日(金)11時～同45分 定先着25人

¥700円

申5月7日(水)から専用フォーム=右上=で申し込み

問同館(☎025-381-1222)

☺下山スポーツセンター 産後ママのエクササイズ

日5月16日(金)13時半～14時20分

対未就学児の母親(未就学児も同伴可) 定12組 ¥860円

申5月15日(木)17時までに電話で同センター(☎025-272-7677)

植物観察会

日5月20日(火)13時半～15時半

集解角田山稲島コース駐車場(西蒲区稲島)

対中学生以上 定先着10人 ¥無料

申5月12日(月)9時から電話で総合教育センター植物資料室(☎025-250-0135)

糖尿病ミニ講座

合併症、歯周病、おやつとアルコールについて専門家が語る

日5月25日(日)13時半～15時15分

場東区プラザ(東区役所内)

定先着35人 ¥無料

申5月7日(水)から市HPで申し込み

問健康増進課(☎025-212-8166)

歴史博物館みなとぴあの講座

(中央区柳島町2)

①市町村合併の歩み

日5月25日(日)10時半～12時 定先着80人

②金具打ち体験 日5月25日(日)14時～15時 定先着10人

③白根絞り体験

日6月1日(日)10時～15時

対16歳以上 定先着10人

④☺博物館に親しむための企画「はじめてのみなとぴあ」

日6月8日、9月28日、11月9日、3月1日(日曜全4回)10時半～11時半

対5歳の子と保護者 定10組

▶¥無料(②600円③1,000円)

申①は5月7日(水)、②③は5月8日(木)から、④は5月30日(金)までに専用フォーム=右上=で申し込み◀

旧齋藤家別邸(中央区西大畑町)

5月の講座



定各先着10人

申5月8日(木)9時半から電話で同施設(☎025-210-8350)

■講座「坂口安吾と寿々木米若」

日25日(日)10時半～12時

¥200円(別途要観覧料)

■日本庭園・数寄屋造りの見方

日30日(金)13時半～16時

¥1,200円(別途要観覧料)

いくとぴあ食花(中央区清五郎) 食育・花育センターの講座

問同センター(☎025-282-4181) ※各定員あり。詳しくは同施設HPに掲載

料理教室

申5月20日(火)までに電話で同センター ※各3時間～3時間半

①☺こども向け一汁二菜 日6月1日(日) 対5歳～10歳 ¥4,200円

②シェフから学ぶ料理教室

日6月4日(水) ¥2,750円

③笹団子作り

日6月9日(月) ¥2,000円

④和食七夕料理

日6月11日(水) ¥2,000円

⑤男の基本料理

日6月14日(土) ¥1,800円

⑥全粒粉パンとハムロール

日6月18日(水) ¥2,800円

⑦☺地産地消料理 日6月21日(土) 対小学生の親子 ¥2,500円

⑧夕涼みの懷石料理

日6月26日(木) ¥2,100円

▶時10時半(③12時半)◀

自転車運転時にはヘルメットを着用しよう