

減塩でおいしい

ちょいしおレシピ



食推さんおすすめ



⑦豚肉と白菜のレンジ重ね蒸し 副菜

栄養価(1人分)

エネルギー: 139kcal 食塩相当量: 1.0g

肉に下味を付けず、あんに味を付けることで薄味でもおいしくいただけます。電子レンジで簡単に作れるのもポイントです。

■作り方

- ①白菜は洗って大きめに1/2~1/3に切る。
- ②深さのある耐熱皿に最初と最後が白菜になるように、豚肉と白菜を交互に重ねて入れる。
- ③ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600Wで約15分加熱し、出た水分は別の器に入れる。
- ④だし汁と③で出た水分100ccを小鍋に入れて火にかけ、煮立ったらAを入れ、Bの水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤③を食べやすい大きさに切って盛り付け、④をかけて千切りにしたユズの皮を添える。

問 健康増進課(☎025-212-8166)

材料(2人分)

白菜	125g
豚モモ薄切り肉	125g
だし汁	50cc
みりん	大さじ1/2
A しょうゆ	小さじ1
塩	1g
B 水	大さじ1
片栗粉	小さじ2
ユズの皮	適量

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 3月24日(火) 9時半~12時 場 建築行政課(市役所ふるまじろ庁舎) 定 先着5組 (1組30分) 申 3月4日(水)から電話で同課(☎025-226-2845)



講座

北区 歴史講座 「木崎村小作争議と農民学校」

日 3月14日(土) 10時~12時 場 葛塚コミュニティセンター(北区葛塚) 定 先着50人 無料 申 3月4日(水) 9時から電話で北区観光協会支局(☎025-259-5811) 問 北区役所産業振興課(☎025-387-1356)

ほんぽーと中央図書館 (中央区明石2) 3月の講座

問 同館(☎025-246-7700) ■新潟ゆかりの文学「にいがた市民文学を読む」

日 14日(土) 13時半~15時 定 先着20人 500円

■読書会

日 18日(水) 10時半~12時 テーマ「水車小屋のネネ」津村記久子 著 無料

黒埼地区総合体育館(西区金巻) 解剖学によるヨガ体験

日 3月17日(火) 13時半~14時半 対 中学生を除く15歳以上 定 先着20人 500円 申 3月4日(水) 9時から電話で同館(☎025-377-5211)

歴史博物館みなとぴあ 講座 「まち歩きから見る地域の魅力」

日 3月20日(祝) 13時~16時 定 80人 無料

申 3月12日木曜(必着)までにメール(museum@nchm.jp)で基本事項を同館(中央区柳島町2 ☎025-225-6111)へ ※3月17日までに抽選結果を連絡

西総合スポーツセンターの講座 (西区五十嵐1)



日 3月21日(土)

■感謝祭 ヨガ、赤ちゃん体操、ほか 各500円 ※各講座の時間、対象、申し込み方法など詳しくは同センターHPに掲載

■親子テニス体験会

時 対 9時半~小学1~3年生と保護者 > 11時~小学4~6年生と保護者 ※各1時間。ラケットの貸し出しあり 定 各先着10組 各1,500円 申 3月4日(水) 9時から電話で同センター(☎025-268-6400)

■読書会

受賞作家に関する本を紹介し、感想を語り合う 日 3月21日(土) 14時~16時

場 西川学習館(西蒲区曾根)

定 先着10人 無料

問 西川図書館(☎0256-88-0001)

■糖尿病ミニ講座

運動療法、健康体操、一人暮らしの食事の工夫について専門家が語る 日 3月22日(日) 13時半~15時15分 場 黒崎市民会館(西区鳥原) 定 先着35人 無料 申 3月4日(水)から市HPで申し込み 問 健康増進課(☎025-212-8166)

砂丘館(中央区西大畑町) 香道入門講座

日 3月29日(日) 10時、13時半 ※各2時間 定 各回先着20人 3,500円 申 3月4日(水) 9時から電話で同館(☎025-222-2676)

いくとぴあ食花(中央区清五郎) 食育・花育センター 4月の講座



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 3月20日(祝)までに電話で同センター

①豆腐作り

日 1日(水) 3,200円

②たれかつ丼

日 4日(土) 1,600円

③3種のベーグル

日 7日(火) 2,800円

④男の基本料理

日 11日(土) 1,800円

⑤魚をさばいて食べる

日 13日(月) 2,000円

⑥春野菜の料理

日 24日(金) 2,000円

⑦タンパク質の取り方

日 29日(祝) 1,250円

▶時 10時半(⑦)13時半 ※各2時間~3時間半 対 ①②小学生の親子◀

■園芸講座 申 3月25日(水)までに電話で同センター

⑧チューリップといろいろな球根の楽しみ方 日 5日(日) 1,000円

⑨初心者向けバラの育て方と植え替え 日 5日(日) 5,800円

⑩初心者向けミニトマト・キュウリ・スイカの栽培 日 13日(月) 500円

⑪ツバキの花後の手入れ

日 15日(水) 500円

⑩基本のフラワーアレンジ

日 16日(木) 3,500円

⑬初心者向けトウモロコシ・枝豆・サツマイモの栽培

日 21日(火) 500円

⑭春の寄せ植え

日 26日(日) 2,800円

▶時 13時半(⑧)11時⑨⑩14時⑬14時半 ※各1時間10分~2時間◀

横越総合体育館(江南区いぶぎ野1) 4~6月の教室



申 3月4日(水) 9時から電話で同館(☎025-385-4477) ※各1時間

①気功太極拳 日 月曜10時45分

②体幹エクササイズ

日 月曜13時15分

③ストレッチヨガ 日 月曜14時半

④ジャイロキネシス 日 火曜9時半

⑤骨盤エクササイズ 日 火曜14時半

⑥足腰元気体操 日 水曜13時15分

⑦バランスフィットネス

日 水曜14時半

⑧卓球中級 日 水曜14時半

⑨おなかシェイプアップ

日 水曜19時

⑩健康フィットネス

日 木曜13時15分

⑪初めてのサルサダンス

日 木曜19時

⑫体ケアトレーニング&エアロ

日 金曜14時半

▶対中学生を除く15歳以上(②⑤⑩) 40歳以上⑥65歳以上) 定 各30人(⑥⑨各20人④23人⑦25人⑧12)

お出かけ・イベント情報をまとめて発信 新潟市公式カレンダー

カレンダーシェアアプリ「TimeTree」を活用し、市報にいがたや新潟市ホームページなどに掲載しているお出かけ・イベント情報を公開しています。

問 広報課(☎025-226-2111)



同公式 カレンダー

新潟市のお出かけ・イベント情報をカレンダー形式で確認できます。



▲月ごとの画面

同カレンダーは次のいずれかから見ることが出来ます。

- ・スマートフォン向けアプリ
- ・新潟市ホームページ
- ・新潟市LINE公式アカウント



今週末に何かイベントはないかな?

日付をタップすると、その日のイベントの一覧が表示されるよ。



▲日ごとの画面

