

いばらき高齢者優待制度の 協賛店舗募集

☎県長寿福祉課(☎029-301-3326)

県では、いばらき高齢者優待制度に協賛いただける店舗を募集しています。ぜひ、ご協力ください。登録の申し込みについては、県長寿福祉課へご連絡ください。

～いばらき高齢者優待制度とは～

県内の65歳以上の高齢者が、協賛店舗において優待カードを提示することで割引やポイント加算などの優待が受けられる制度です。

～協賛店舗になると～

- ・「高齢者に優しい店舗」としてお客様が来店するきっかけづくりに!
 - ・協賛店舗の目印として、ステッカーなどを配布
- ※料金割引などの特典は協賛店が自由に設定

新1年生のための入学準備 「おやこの食善く教室」

☎・☎健康増進課(☎826-3471)

もうすぐぴかぴかの1年生!子どもたちが張り切って学校生活を送れるための、毎日の「元気ごはん」作りを応援します。

☎12月19日(土)、平成28年1月11日(月・祝)
午前10時～午後1時(受付開始は9時30分)

☎土浦市保健センター

☎28年度に市内の小学校に入学する新1年生と保護者(小学校低学年のお子さまの参加も可)

☎食育人形劇・食育クイズ、親子でクッキングほか
☎各20組程度(先着順)

☎持筆記用具、手拭タオル、エプロン、三角巾

☎¥1組300円(お1人追加につき+150円です)

☎電話で



食生活改善推進員の 健康料理



No.122

ブロッコリーのスパゲッティ

今回ご紹介するのは、旬のブロッコリーを使った「ブロッコリーのスパゲッティ」です。ブロッコリーは、つぼみの部分を食べるアブラナ科野菜のひとつで、カロテンとビタミンCが豊富です。カロテンには、抗酸化作用があり、体を構成する脂質、たんぱく質などを傷つける活性酸素を消去する働きがあります。ビタミンCの含有量はピーマンやレモンを上回るものの、ビタミンCは水に溶けやすいので、加熱は短時間で、もしくは電子レンジ加熱がおすすめです。つつい捨ててしまいがちな茎ですが、加熱すると甘味が増えて美味しくなり、ビタミンCやカロテンなどの栄養素も多く含まれるので無駄なく食べてみましょう。旬をむかえたブロッコリー、毎日少しでも食卓にのせたい野菜ですね。

材料・分量(4人分).....

ブロッコリー	250g	にんにく(みじん切り)	1片分
ベーコン	4枚	赤唐辛子(小口切り)	2本分
スパゲッティ	300g	オリーブ油	大さじ2~3
(卵)	1個	粉チーズ	大さじ3
		塩・こしょう	少々

作り方.....

- ①ブロッコリーを小房に分ける。
- ②ベーコンを細かく切る。
- ③鍋にたっぷりの湯を沸かして、塩を適量入れ①を茹でて取り出す。続けてスパゲッティを茹でる。(ブロッコリーは電子レンジ加熱でもOKです。)
- ④フライパンにオリーブ油・にんにく・赤唐辛子を弱火にかけ、香りが立ったら②を加えて炒め、④のブロッコリーと茹で汁1カップを加えて4~5分煮る。
- ⑤ブロッコリーをフォークで粗くつぶし、スパゲッティを加え、粉チーズを振り入れ、塩・こしょうで味を調える。
- ⑥皿に⑤を盛り付ける。彩りに錦糸卵を飾ってもきれいです。



1人分の栄養素.....

エネルギー	485kcal
たんぱく質	18.7g
脂質	18.5g
カルシウム	99mg
食物繊維	5.5g
塩分	0.7g

食生活改善推進員



松崎美知さん 飯田悦子さん