

# 勤労青少年ホームからのお知らせ

勤労青少年ホームは、働く若者のための福祉施設です。7月1日から、勤労青少年の利用に支障がない範囲で、一般の方も有料で利用が可能になります。

開館日・時間／月曜～金曜日 午後1時～9時  
土曜日 午前9時～午後5時

申込期間／利用日の前月から3日前まで

申込方法／当ホームにある利用許可申請書に必要事項を記入し直接(電話での仮予約も可)

使用料／

## ●月曜～金曜日

区分	午後1時～5時	午後5時～9時
会議室	800円	800円
講習室	800円	800円
集会室	200円	200円
和室	400円	400円
音楽室	200円	200円
調理実習室	900円	900円
体育室	1600円	1600円
陶芸室	700円	700円

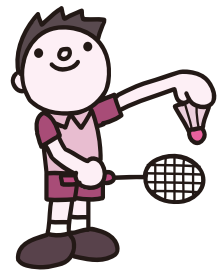
## ●土曜日

区分	午前9時～午後1時	午後1時～5時
会議室	800円	800円
講習室	800円	800円
集会室	200円	200円
和室	400円	400円
音楽室	200円	200円
調理実習室	900円	900円
体育室	1600円	1600円
陶芸室	700円	700円

※日曜・祝日は休館となります。

※一般の方の利用は有料となりますが、市内に居住または勤務する35歳以下の働く青少年の利用は今までおり無料です。

※詳しくは、お問い合わせください。



☎ 勤労青少年ホーム(☎822-7921)



## 健康料理

### No.65 さっぱりヘルシー焼きそば

衣替えの季節になりました。季節に応じて身の回りもさわやかに、気持ちのよい生活を心がけていきたいですね。食においても、この時期さっぱり味にしてはいかがでしょうか。今月はしょうがと酢を使い、減塩でヘルシーな「さっぱりヘルシー焼きそば」を紹介します。

塩分を減らすとおいしさを感じにくくなりますが、塩分を抑えるかわりに酢を使うことで料理全体の味を上手に引き出してくれるので、おいしく食べられます。

酢はほかにも、疲労回復効果、カルシウム吸収の促進や血圧の正常化などの働きがあります。毎日の食卓にぜひ酢を取り入れてください。

### 材料・分量(2人分)

焼きそば麺	2袋	ぼん酢	大さじ2
キャベツ	2枚	酢	大さじ1
小松菜	2株	紅しょうが	適宜
ミニトマト	6個	おかか	適宜
イカ	2/3杯	オリーブオイル	小さじ1
(またはエビ・タコ・貝類)		(またはサラダオイル)	
おろししょうが	大さじ2		

### 作り方

- ①イカ、キャベツ、小松菜は一口大に切る。ミニトマトは半分に切る。
- ②フライパンにオリーブオイル、おろししょうが、イカとキャベツを加えて炒める。
- ③麺、小松菜、酢を加え炒める。
- ④トマトとぼん酢を加えサツと炒め、おかかと紅しょうがをのせる。

### 1人分の栄養素

エネルギー	470kcal	カルシウム	142mg
たんぱく質	25.8g	食物繊維	6.6g
脂質	6.0g	塩分	2.9g
		(一般的な焼きそばの塩分: 3.6g程度)	

### 食生活改善推進員



尾木 美津江さん 武藤 幸美さん