



①パプリカを乱切り、玉ねぎは1〜2cmの角切りにする。

②アスパラガスは、根元の硬いところを落として、皮をむき斜め1cm幅に切る。

③ベーコンは半分に切り、うずらの卵をのせて巻き、楊枝でとめる。



④③のベーコンに片栗粉をまぶし余分な粉を落とす。



⑤揚げ油を170℃に熱し、ベーコンは色づくまで揚げ、油をぎとにんにくを加える。



⑥玉ねぎ、パプリカ、アスパラガスを中火で炒め、長ネギとにんにくを加える。



⑦野菜に火が通ったら、鶏ガラスープを水で溶いたものを入れる。



⑧煮立ったら調味料Aを加えて混ぜ合わせ、⑤のベーコンを加える。



⑨⑧に水溶性片栗粉を加えてとろみをつけ、仕上げにごま油を加えれば・・・



1人分のエネルギー 289kcal
1人分の食塩相当量 1.6g

食改完了

SECOND SEASON

しょっかい 食改 キッチン

Healthmate recipe of this month

今月の食改さん



市野美里子さん、立山道子さん

今月のレシピ

うずら卵ベーコン巻と野菜のオイスターソース炒め



【2人分】

- パプリカ／1個
- 玉ねぎ／50g
- グリーンアスパラガス／2本
- サラダ油／小さじ2
- 長ネギの粗みじん切り／20g
- にんにくみじん切り／5g
- ベーコン／3枚
- うずら卵（水煮）／6個
- 片栗粉／小さじ2
- 揚げ油／適量
- 鶏ガラスープの素／小さじ1
- 水／100cc
- 調味料A
 - オイスターソース／小さじ1
 - 砂糖／小さじ1/2
- 水溶性片栗粉／大さじ1
- ごま油／小さじ1/2

パプリカ等の緑黄色野菜には、抗酸化ビタミンの一つであるビタミンAに体内で変換される、β-カロテンが多く含まれています。β-カロテンは脂溶性のため、炒め物や揚げ物にすると、効率よく摂ることができます。

地域の要・振興会

今年1年、143の振興会を取りまとめてくださる会長をご紹介します。

垂水地区										垂水地区（続き）									
田上	森田義和	野元弘美	黒木政義	西田和則	下ノ堀祐逸	高野猛	町田健一	城ノ下八郎	丸山修	中元垂水一	北迫まゆみ	野元豊一	篠原輝義	古田茂治	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	中市木
上原田	黒木政義	野元弘美	黒木政義	西田和則	下ノ堀祐逸	高野猛	町田健一	城ノ下八郎	丸山修	中元垂水二	北迫まゆみ	野元豊一	篠原輝義	古田茂治	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	中市木
上馬場	町田健一	高野猛	町田健一	城ノ下八郎	丸山修	中元垂水一	北迫まゆみ	野元豊一	篠原輝義	中元垂水二	北迫まゆみ	野元豊一	篠原輝義	古田茂治	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	中市木
下中馬場	丸山修	中元垂水一	北迫まゆみ	野元豊一	篠原輝義	古田茂治	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中元垂水二	北迫まゆみ	野元豊一	篠原輝義	古田茂治	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	中市木
上松原	和田隆次	岩田正行	岩崎強志	川井田学	松山晃	赤塚州男	大山忠夫	前田幸司	橋口正徳	岩田正行	岩崎強志	川井田学	松山晃	赤塚州男	大山忠夫	前田幸司	橋口正徳	岩田正行	岩崎強志
下福町	前田幸司	橋口正徳	平野哲郎	下八重隆	松下輝幸	後迫裕子	柳田さやか	北方貞明	森下為治	前田幸司	橋口正徳	平野哲郎	下八重隆	松下輝幸	後迫裕子	柳田さやか	北方貞明	森下為治	森下為治
上町	大山忠夫	赤塚州男	松山晃	川井田学	松山晃	赤塚州男	大山忠夫	前田幸司	橋口正徳	前田幸司	橋口正徳	平野哲郎	下八重隆	松下輝幸	後迫裕子	柳田さやか	北方貞明	森下為治	森下為治
下町	赤塚州男	松山晃	川井田学	松山晃	赤塚州男	大山忠夫	前田幸司	橋口正徳	平野哲郎	前田幸司	橋口正徳	平野哲郎	下八重隆	松下輝幸	後迫裕子	柳田さやか	北方貞明	森下為治	森下為治
柴町	松山晃	赤塚州男	大山忠夫	前田幸司	橋口正徳	平野哲郎	下八重隆	松下輝幸	後迫裕子	前田幸司	橋口正徳	平野哲郎	下八重隆	松下輝幸	後迫裕子	柳田さやか	北方貞明	森下為治	森下為治
本町	川井田学	松山晃	赤塚州男	大山忠夫	前田幸司	橋口正徳	平野哲郎	下八重隆	松下輝幸	前田幸司	橋口正徳	平野哲郎	下八重隆	松下輝幸	後迫裕子	柳田さやか	北方貞明	森下為治	森下為治
県宮下宮	迫田孝宏	岩崎強志	川井田学	松山晃	赤塚州男	大山忠夫	前田幸司	橋口正徳	平野哲郎	前田幸司	橋口正徳	平野哲郎	下八重隆	松下輝幸	後迫裕子	柳田さやか	北方貞明	森下為治	森下為治
下宮町	岩崎強志	川井田学	松山晃	赤塚州男	大山忠夫	前田幸司	橋口正徳	平野哲郎	下八重隆	前田幸司	橋口正徳	平野哲郎	下八重隆	松下輝幸	後迫裕子	柳田さやか	北方貞明	森下為治	森下為治
旭町	瀧川清	迫田文哉	岩田正行	岩崎強志	川井田学	松山晃	赤塚州男	大山忠夫	前田幸司	前田幸司	橋口正徳	平野哲郎	下八重隆	松下輝幸	後迫裕子	柳田さやか	北方貞明	森下為治	森下為治
早馬	迫田文哉	岩田正行	岩崎強志	川井田学	松山晃	赤塚州男	大山忠夫	前田幸司	橋口正徳	前田幸司	橋口正徳	平野哲郎	下八重隆	松下輝幸	後迫裕子	柳田さやか	北方貞明	森下為治	森下為治
下松原	岩田正行	岩崎強志	川井田学	松山晃	赤塚州男	大山忠夫	前田幸司	橋口正徳	平野哲郎	前田幸司	橋口正徳	平野哲郎	下八重隆	松下輝幸	後迫裕子	柳田さやか	北方貞明	森下為治	森下為治
上馬場	町田健一	高野猛	町田健一	城ノ下八郎	丸山修	中元垂水一	北迫まゆみ	野元豊一	篠原輝義	前田幸司	橋口正徳	平野哲郎	下八重隆	松下輝幸	後迫裕子	柳田さやか	北方貞明	森下為治	森下為治
上中馬場	町田健一	高野猛	町田健一	城ノ下八郎	丸山修	中元垂水一	北迫まゆみ	野元豊一	篠原輝義	前田幸司	橋口正徳	平野哲郎	下八重隆	松下輝幸	後迫裕子	柳田さやか	北方貞明	森下為治	森下為治
上馬場	町田健一	高野猛	町田健一	城ノ下八郎	丸山修	中元垂水一	北迫まゆみ	野元豊一	篠原輝義	前田幸司	橋口正徳	平野哲郎	下八重隆	松下輝幸	後迫裕子	柳田さやか	北方貞明	森下為治	森下為治
上犬之馬場	高野猛	町田健一	城ノ下八郎	丸山修	中元垂水一	北迫まゆみ	野元豊一	篠原輝義	古田茂治	前田幸司	橋口正徳	平野哲郎	下八重隆	松下輝幸	後迫裕子	柳田さやか	北方貞明	森下為治	森下為治
敷根町	下ノ堀祐逸	高野猛	町田健一	城ノ下八郎	丸山修	中元垂水一	北迫まゆみ	野元豊一	篠原輝義	前田幸司	橋口正徳	平野哲郎	下八重隆	松下輝幸	後迫裕子	柳田さやか	北方貞明	森下為治	森下為治
下原田	西田和則	黒木政義	野元弘美	黒木政義	西田和則	下ノ堀祐逸	高野猛	町田健一	城ノ下八郎	前田幸司	橋口正徳	平野哲郎	下八重隆	松下輝幸	後迫裕子	柳田さやか	北方貞明	森下為治	森下為治
上原田	黒木政義	野元弘美	黒木政義	西田和則	下ノ堀祐逸	高野猛	町田健一	城ノ下八郎	丸山修	前田幸司	橋口正徳	平野哲郎	下八重隆	松下輝幸	後迫裕子	柳田さやか	北方貞明	森下為治	森下為治
田上	森田義和	野元弘美	黒木政義	西田和則	下ノ堀祐逸	高野猛	町田健一	城ノ下八郎	丸山修	前田幸司	橋口正徳	平野哲郎	下八重隆	松下輝幸	後迫裕子	柳田さやか	北方貞明	森下為治	森下為治
下市木区	梅田弘	上村忠春	中市木	中市木	下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	前田幸司	橋口正徳	平野哲郎	下八重隆	松下輝幸	後迫裕子	柳田さやか	北方貞明	森下為治	森下為治
下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	前田幸司	橋口正徳	平野哲郎	下八重隆	松下輝幸	後迫裕子	柳田さやか	北方貞明	森下為治	森下為治
下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	前田幸司	橋口正徳	平野哲郎	下八重隆	松下輝幸	後迫裕子	柳田さやか	北方貞明	森下為治	森下為治
下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	前田幸司	橋口正徳	平野哲郎	下八重隆	松下輝幸	後迫裕子	柳田さやか	北方貞明	森下為治	森下為治
下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	前田幸司	橋口正徳	平野哲郎	下八重隆	松下輝幸	後迫裕子	柳田さやか	北方貞明	森下為治	森下為治
下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	前田幸司	橋口正徳	平野哲郎	下八重隆	松下輝幸	後迫裕子	柳田さやか	北方貞明	森下為治	森下為治
下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	前田幸司	橋口正徳	平野哲郎	下八重隆	松下輝幸	後迫裕子	柳田さやか	北方貞明	森下為治	森下為治
下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	前田幸司	橋口正徳	平野哲郎	下八重隆	松下輝幸	後迫裕子	柳田さやか	北方貞明	森下為治	森下為治
下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	前田幸司	橋口正徳	平野哲郎	下八重隆	松下輝幸	後迫裕子	柳田さやか	北方貞明	森下為治	森下為治
下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	前田幸司	橋口正徳	平野哲郎	下八重隆	松下輝幸	後迫裕子	柳田さやか	北方貞明	森下為治	森下為治
下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	前田幸司	橋口正徳	平野哲郎	下八重隆	松下輝幸	後迫裕子	柳田さやか	北方貞明	森下為治	森下為治
下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	前田幸司	橋口正徳	平野哲郎	下八重隆	松下輝幸	後迫裕子	柳田さやか	北方貞明	森下為治	森下為治
下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	前田幸司	橋口正徳	平野哲郎	下八重隆	松下輝幸	後迫裕子	柳田さやか	北方貞明	森下為治	森下為治
下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	前田幸司	橋口正徳	平野哲郎	下八重隆	松下輝幸	後迫裕子	柳田さやか	北方貞明	森下為治	森下為治
下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	前田幸司	橋口正徳	平野哲郎	下八重隆	松下輝幸	後迫裕子	柳田さやか	北方貞明	森下為治	森下為治
下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	前田幸司	橋口正徳	平野哲郎	下八重隆	松下輝幸	後迫裕子	柳田さやか	北方貞明	森下為治	森下為治
下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	前田幸司	橋口正徳	平野哲郎	下八重隆	松下輝幸	後迫裕子	柳田さやか	北方貞明	森下為治	森下為治
下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	前田幸司	橋口正徳	平野哲郎	下八重隆	松下輝幸	後迫裕子	柳田さやか	北方貞明	森下為治	森下為治
下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	前田幸司	橋口正徳	平野哲郎	下八重隆	松下輝幸	後迫裕子	柳田さやか	北方貞明	森下為治	森下為治
下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	前田幸司	橋口正徳	平野哲郎	下八重隆	松下輝幸	後迫裕子	柳田さやか	北方貞明	森下為治	森下為治
下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	前田幸司	橋口正徳	平野哲郎	下八重隆	松下輝幸	後迫裕子	柳田さやか	北方貞明	森下為治	森下為治
下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	前田幸司	橋口正徳	平野哲郎	下八重隆	松下輝幸	後迫裕子	柳田さやか	北方貞明	森下為治	森下為治
下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	前田幸司	橋口正徳	平野哲郎	下八重隆	松下輝幸	後迫裕子	柳田さやか	北方貞明	森下為治	森下為治
下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	前田幸司	橋口正徳	平野哲郎	下八重隆	松下輝幸	後迫裕子	柳田さやか	北方貞明	森下為治	森下為治
下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	前田幸司	橋口正徳	平野哲郎	下八重隆	松下輝幸	後迫裕子	柳田さやか	北方貞明	森下為治	森下為治
下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	前田幸司	橋口正徳	平野哲郎	下八重隆	松下輝幸	後迫裕子	柳田さやか	北方貞明	森下為治	森下為治
下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	前田幸司	橋口正徳	平野哲郎	下八重隆	松下輝幸	後迫裕子	柳田さやか	北方貞明	森下為治	森下為治
下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	前田幸司	橋口正徳	平野哲郎	下八重隆	松下輝幸	後迫裕子	柳田さやか	北方貞明	森下為治	森下為治
下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	前田幸司	橋口正徳	平野哲郎	下八重隆	松下輝幸	後迫裕子	柳田さやか	北方貞明	森下為治	森下為治
下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	前田幸司	橋口正徳	平野哲郎	下八重隆	松下輝幸	後迫裕子	柳田さやか	北方貞明	森下為治	森下為治
下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	前田幸司	橋口正徳	平野哲郎	下八重隆	松下輝幸	後迫裕子	柳田さやか	北方貞明	森下為治	森下為治
下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	前田幸司	橋口正徳	平野哲郎	下八重隆	松下輝幸	後迫裕子	柳田さやか	北方貞明	森下為治	森下為治
下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	下市木区	園田拓明	梅田弘	上村忠春	中市木	前田幸司	橋口正徳	平野哲郎	下八重隆	松下輝幸					