



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									
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
柁原地区									
中木	上村忠春	梅田弘	園田拓明	古田茂治	篠原輝義	野元豊一	北迫まゆみ	北迫睦男	宮里茂樹
中木	上村忠春	梅田弘	園田拓明	古田茂治	篠原輝義	野元豊一	北迫まゆみ	北迫睦男	宮里茂樹
中木	上村忠春	梅田弘	園田拓明	古田茂治	篠原輝義	野元豊一	北迫まゆみ	北迫睦男	宮里茂樹
中木	上村忠春	梅田弘	園田拓明	古田茂治	篠原輝義	野元豊一	北迫まゆみ	北迫睦男	宮里茂樹
中木	上村忠春	梅田弘	園田拓明	古田茂治	篠原輝義	野元豊一	北迫まゆみ	北迫睦男	宮里茂樹
中木	上村忠春	梅田弘	園田拓明	古田茂治	篠原輝義	野元豊一	北迫まゆみ	北迫睦男	宮里茂樹
中木	上村忠春	梅田弘	園田拓明	古田茂治	篠原輝義	野元豊一	北迫まゆみ	北迫睦男	宮里茂樹
中木	上村忠春	梅田弘	園田拓明	古田茂治	篠原輝義	野元豊一	北迫まゆみ	北迫睦男	宮里茂樹
中木	上村忠春	梅田弘	園田拓明	古田茂治	篠原輝義	野元豊一	北迫まゆみ	北迫睦男	宮里茂樹
中木	上村忠春	梅田弘	園田拓明	古田茂治	篠原輝義	野元豊一	北迫まゆみ	北迫睦男	宮里茂樹
水之上地区									
下東	篠原正	若松道男	岩元新一郎	松本末敏	池田繁美	林忠久	岩切利美	鳥原猛	嶽釜静男
下東	篠原正	若松道男	岩元新一郎	松本末敏	池田繁美	林忠久	岩切利美	鳥原猛	嶽釜静男
下東	篠原正	若松道男	岩元新一郎	松本末敏	池田繁美	林忠久	岩切利美	鳥原猛	嶽釜静男
下東	篠原正	若松道男	岩元新一郎	松本末敏	池田繁美	林忠久	岩切利美	鳥原猛	嶽釜静男
下東	篠原正	若松道男	岩元新一郎	松本末敏	池田繁美	林忠久	岩切利美	鳥原猛	嶽釜静男
下東	篠原正	若松道男	岩元新一郎	松本末敏	池田繁美	林忠久	岩切利美	鳥原猛	嶽釜静男
下東	篠原正	若松道男	岩元新一郎	松本末敏	池田繁美	林忠久	岩切利美	鳥原猛	嶽釜静男
下東	篠原正	若松道男	岩元新一郎	松本末敏	池田繁美	林忠久	岩切利美	鳥原猛	嶽釜静男
下東	篠原正	若松道男	岩元新一郎	松本末敏	池田繁美	林忠久	岩切利美	鳥原猛	嶽釜静男
下東	篠原正	若松道男	岩元新一郎	松本末敏	池田繁美	林忠久	岩切利美	鳥原猛	嶽釜静男
協和地区									
瀬角一	東利和	瀬角純則	山崎竜介	平卓也	永田秀信	米田耕二	尾村満	中村誠	大山西一
瀬角一	東利和	瀬角純則	山崎竜介	平卓也	永田秀信	米田耕二	尾村満	中村誠	大山西一
瀬角一	東利和	瀬角純則	山崎竜介	平卓也	永田秀信	米田耕二	尾村満	中村誠	大山西一
瀬角一	東利和	瀬角純則	山崎竜介	平卓也	永田秀信	米田耕二	尾村満	中村誠	大山西一
瀬角一	東利和	瀬角純則	山崎竜介	平卓也	永田秀信	米田耕二	尾村満	中村誠	大山西一
瀬角一	東利和	瀬角純則	山崎竜介	平卓也	永田秀信	米田耕二	尾村満	中村誠	大山西一
瀬角一	東利和	瀬角純則	山崎竜介	平卓也	永田秀信	米田耕二	尾村満	中村誠	大山西一
瀬角一	東利和	瀬角純則	山崎竜介	平卓也	永田秀信	米田耕二	尾村満	中村誠	大山西一
瀬角一	東利和	瀬角純則	山崎竜介	平卓也	永田秀信	米田耕二	尾村満	中村誠	大山西一
瀬角一	東利和	瀬角純則	山崎竜介	平卓也	永田秀信	米田耕二	尾村満	中村誠	大山西一
瀬角一	東利和	瀬角純則	山崎竜介	平卓也	永田秀信	米田耕二	尾村満	中村誠	大山西一
新城地区									
小谷	加治屋勝	是井克幸	瀨脇勉	安藤修三	後迫洋	岩切幸多	和山孝一	岡山孝一	川畑忠儀
小谷	加治屋勝	是井克幸	瀨脇勉	安藤修三	後迫洋	岩切幸多	和山孝一	岡山孝一	川畑忠儀
小谷	加治屋勝	是井克幸	瀨脇勉	安藤修三	後迫洋	岩切幸多	和山孝一	岡山孝一	川畑忠儀
小谷	加治屋勝	是井克幸	瀨脇勉	安藤修三	後迫洋	岩切幸多	和山孝一	岡山孝一	川畑忠儀
小谷	加治屋勝	是井克幸	瀨脇勉	安藤修三	後迫洋	岩切幸多	和山孝一	岡山孝一	川畑忠儀
小谷	加治屋勝	是井克幸	瀨脇勉	安藤修三	後迫洋	岩切幸多	和山孝一	岡山孝一	川畑忠儀
小谷	加治屋勝	是井克幸	瀨脇勉	安藤修三	後迫洋	岩切幸多	和山孝一	岡山孝一	川畑忠儀
小谷	加治屋勝	是井克幸	瀨脇勉	安藤修三	後迫洋	岩切幸多	和山孝一	岡山孝一	川畑忠儀
小谷	加治屋勝	是井克幸	瀨脇勉	安藤修三	後迫洋	岩切幸多	和山孝一	岡山孝一	川畑忠儀
小谷	加治屋勝	是井克幸	瀨脇勉	安藤修三	後迫洋	岩切幸多	和山孝一	岡山孝一	川畑忠儀
小谷	加治屋勝	是井克幸	瀨脇勉	安藤修三	後迫洋	岩切幸多	和山孝一	岡山孝一	川畑忠儀
大野地区									
小谷	加治屋勝	是井克幸	瀨脇勉	安藤修三	後迫洋	岩切幸多	和山孝一	岡山孝一	川畑忠儀
小谷	加治屋勝	是井克幸	瀨脇勉	安藤修三	後迫洋	岩切幸多	和山孝一	岡山孝一	川畑忠儀
小谷	加治屋勝	是井克幸	瀨脇勉	安藤修三	後迫洋	岩切幸多	和山孝一	岡山孝一	川畑忠儀
小谷	加治屋勝	是井克幸	瀨脇勉	安藤修三	後迫洋	岩切幸多	和山孝一	岡山孝一	川畑忠儀
小谷	加治屋勝	是井克幸	瀨脇勉	安藤修三	後迫洋	岩切幸多	和山孝一	岡山孝一	川畑忠儀
小谷	加治屋勝	是井克幸	瀨脇勉	安藤修三	後迫洋	岩切幸多	和山孝一	岡山孝一	川畑忠儀
小谷	加治屋勝	是井克幸	瀨脇勉	安藤修三	後迫洋	岩切幸多	和山孝一	岡山孝一	川畑忠儀
小谷	加治屋勝	是井克幸	瀨脇勉	安藤修三	後迫洋	岩切幸多	和山孝一	岡山孝一	川畑忠儀
小谷	加治屋勝	是井克幸	瀨脇勉	安藤修三	後迫洋	岩切幸多	和山孝一	岡山孝一	川畑忠儀
小谷	加治屋勝	是井克幸	瀨脇勉	安藤修三	後迫洋	岩切幸多	和山孝一	岡山孝一	川畑忠儀
小谷	加治屋勝	是井克幸	瀨脇勉	安藤修三	後迫洋	岩切幸多	和山孝一	岡山孝一	川畑忠儀
牛根地区									
小谷	加治屋勝	是井克幸	瀨脇勉	安藤修三	後迫洋	岩切幸多	和山孝一	岡山孝一	川畑忠儀
小谷	加治屋勝	是井克幸	瀨脇勉	安藤修三	後迫洋	岩切幸多	和山孝一	岡山孝一	川畑忠儀
小谷	加治屋勝	是井克幸	瀨脇勉	安藤修三	後迫洋	岩切幸多	和山孝一	岡山孝一	川畑忠儀
小谷	加治屋勝	是井克幸	瀨脇勉	安藤修三	後迫洋	岩切幸多	和山孝一	岡山孝一	川畑忠儀
小谷	加治屋勝	是井克幸	瀨脇勉	安藤修三	後迫洋	岩切幸多	和山孝一	岡山孝一	川畑忠儀
小谷	加治屋勝	是井克幸	瀨脇勉	安藤修三	後迫洋	岩切幸多	和山孝一	岡山孝一	川畑忠儀
小谷	加治屋勝	是井克幸	瀨脇勉	安藤修三	後迫洋	岩切幸多	和山孝一	岡山孝一	川畑忠儀
小谷	加治屋勝	是井克幸	瀨脇勉	安藤修三	後迫洋	岩切幸多	和山孝一	岡山孝一	川畑忠儀
小谷	加治屋勝	是井克幸	瀨脇勉	安藤修三	後迫洋	岩切幸多	和山孝一	岡山孝一	川畑忠儀
小谷	加治屋勝	是井克幸	瀨脇勉	安藤修三	後迫洋	岩切幸多	和山孝一	岡山孝一	川畑忠儀
小谷	加治屋勝	是井克幸	瀨脇勉	安藤修三	後迫洋	岩切幸多	和山孝一	岡山孝一	川畑忠儀