

所沢市管理栄養士おすすめ!

健康レシピ

エネルギー 256kcal
 タンパク質 20.3g
 脂質 12.3g
 塩分 1.7g



▲健康レシピはクックパッドでも公開しています。



鶏肉と里芋のグラタン

材料 (2人分)

- 鶏こま肉…100g
- 里芋…大1個
- 白菜…1/3枚
- 玉ネギ…中1/6個
- しめじ…1/2パック
- ブロッコリー…1/8株
- バター…小さじ1/2
- サラダ油…小さじ1/2
- 小麦粉…小さじ1
- 水…50ml
- 豆乳…120ml
- コンソメ…小さじ1
- みそ…大さじ1/2
- ピザ用チーズ…30g
- パン粉…小さじ1

- ▶ 里芋…泥を洗い落とし、耐熱皿に並べふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジ3～5分加熱。柔らかくなったら、皮をむき1cmの厚さの輪切りか半月切りに…①▶
- ▶ 白菜…1cm幅の短冊切りに…②▶
- ▶ 玉ネギ…薄くスライス…③▶
- ▶ しめじ…石づきを取りほぐす…④▶
- ▶ ブロッコリー…小房に分ける…⑤▶

- ▶ フライパンに④を入れて火にかけ、鶏肉と③にしっかり火を通し、②④⑤を加えて炒める

- ▶ 野菜がしんなりしてきたら小麦粉を振り入れて炒め、少しずつ水を加えて、なじませる

- ▶ ③と①を加え沸騰しすぎないように温め、少しとろみがついたら火を消し、耐熱容器に入れる

- ▶ ピザ用チーズとパン粉をのせて、230℃のオーブントースターで約10分焦げ目がつくまで焼く

Point

ブロッコリーのビタミンC・Eと、里芋やしめじの食物繊維で免疫カアップ♪

保健センター健康づくり支援課 ☎ 2991-1813

入間東部障害者就職面接会



- 場 1月28日(金)午後1時～4時
- 場 ふじみ野市総合センター「フクトピア」市民交流プラザ
- 申 1月6日(木)～26日(水)にハローワーク所沢専門援助部門に電話・FAX/☎ 2992・8609 ② 992・2445

就職支援を行うセカンドキャリアセンター所沢

- ◆ 就職相談
- 日 場 月・火曜：西部地域振興センター(並木) 木・土曜：ラーク所沢(花園)
- ◆ 中高年向け就職支援セミナー
- 日 1月11日(火)午後2時～4時

場 市役所6階604会議室

定 申し込み先着20人

対 応募書類を完成させよう

◆ 女性向け就職支援セミナー

日 1月18日(火)午後2時～4時

場 市役所6階604会議室

対 仕事と家庭を両立したい女性

定 申し込み先着20人

対 仕事の進め方と応募書類の書き方

◆ シニア向け就職支援セミナー

日 1月25日(火)午後2時～4時

場 市役所6階604会議室

対 60歳以上の求職者

定 申し込み先着20人

対 シニアのための面接攻略法

◆ 共通事項

対 シニアの方も利用可

場 用保険受給資格者には利用証明書

を発行

◆ 同センター受付専用ダイヤル

(午前9時～午後5時)に電話

☎ 049・265・5844

◆ ファミリー・サポート・センター

◆ 修了者は、保育や学校への送迎、保護者の外出時の預かりなど、地域の子育てを援助する有償ボランティアとして活動できます。

◆ 2月8日(火)・10日(水)・15日(日)午前9時30分～午後4時(全3回)

場 新所沢まちづくりセンター

場 市内在住の20歳以上の方

◆ 援助活動の流れ、子どもの遊び、子どもの世話、普通救命講習など

◆ 動きやすい服装でご参加ください。

定 申し込み先着25人

◆ 同センター受付専用ダイヤル

(午前9時～午後5時)に電話

☎ 049・265・5844

◆ ファミリー・サポート・センター

◆ 修了者は、保育や学校への送迎、保護者の外出時の預かりなど、地域の子育てを援助する有償ボランティアとして活動できます。

◆ 2月8日(火)・10日(水)・15日(日)午前9時30分～午後4時(全3回)

場 新所沢まちづくりセンター

場 市内在住の20歳以上の方

◆ 援助活動の流れ、子どもの遊び、子どもの世話、普通救命講習など

◆ 動きやすい服装でご参加ください。

定 申し込み先着25人

◆ 同センター受付専用ダイヤル

(午前9時～午後5時)に電話

☎ 049・265・5844

◆ ファミリー・サポート・センター

◆ 修了者は、保育や学校への送迎、保護者の外出時の預かりなど、地域の子育てを援助する有償ボランティアとして活動できます。

◆ 2月8日(火)・10日(水)・15日(日)午前9時30分～午後4時(全3回)

場 新所沢まちづくりセンター

場 市内在住の20歳以上の方

◆ 援助活動の流れ、子どもの遊び、子どもの世話、普通救命講習など

◆ 動きやすい服装でご参加ください。

定 申し込み先着25人

◆ 同センター受付専用ダイヤル

(午前9時～午後5時)に電話

☎ 049・265・5844

◆ ファミリー・サポート・センター

◆ 修了者は、保育や学校への送迎、保護者の外出時の預かりなど、地域の子育てを援助する有償ボランティアとして活動できます。

◆ 2月8日(火)・10日(水)・15日(日)午前9時30分～午後4時(全3回)

場 新所沢まちづくりセンター

場 市内在住の20歳以上の方

◆ 援助活動の流れ、子どもの遊び、子どもの世話、普通救命講習など

◆ 動きやすい服装でご参加ください。

定 申し込み先着25人

◆ 同センター受付専用ダイヤル

(午前9時～午後5時)に電話

☎ 049・265・5844

◆ ファミリー・サポート・センター

◆ 修了者は、保育や学校への送迎、保護者の外出時の預かりなど、地域の子育てを援助する有償ボランティアとして活動できます。

◆ 2月8日(火)・10日(水)・15日(日)午前9時30分～午後4時(全3回)

場 新所沢まちづくりセンター

場 市内在住の20歳以上の方

◆ 援助活動の流れ、子どもの遊び、子どもの世話、普通救命講習など

◆ 動きやすい服装でご参加ください。

定 申し込み先着25人

◆ 同センター受付専用ダイヤル

(午前9時～午後5時)に電話

☎ 049・265・5844

◆ ファミリー・サポート・センター

◆ 修了者は、保育や学校への送迎、保護者の外出時の預かりなど、地域の子育てを援助する有償ボランティアとして活動できます。

◆ 2月8日(火)・10日(水)・15日(日)午前9時30分～午後4時(全3回)

場 新所沢まちづくりセンター

場 市内在住の20歳以上の方

◆ 援助活動の流れ、子どもの遊び、子どもの世話、普通救命講習など

◆ 動きやすい服装でご参加ください。

定 申し込み先着25人

◆ 同センター受付専用ダイヤル

(午前9時～午後5時)に電話

☎ 049・265・5844

◆ ファミリー・サポート・センター

◆ 修了者は、保育や学校への送迎、保護者の外出時の預かりなど、地域の子育てを援助する有償ボランティアとして活動できます。

◆ 2月8日(火)・10日(水)・15日(日)午前9時30分～午後4時(全3回)

場 新所沢まちづくりセンター

場 市内在住の20歳以上の方

◆ 援助活動の流れ、子どもの遊び、子どもの世話、普通救命講習など

◆ 動きやすい服装でご参加ください。

定 申し込み先着25人

◆ 同センター受付専用ダイヤル

(午前9時～午後5時)に電話

☎ 049・265・5844

◆ ファミリー・サポート・センター

◆ 修了者は、保育や学校への送迎、保護者の外出時の預かりなど、地域の子育てを援助する有償ボランティアとして活動できます。

◆ 2月8日(火)・10日(水)・15日(日)午前9時30分～午後4時(全3回)

場 新所沢まちづくりセンター

場 市内在住の20歳以上の方

◆ 援助活動の流れ、子どもの遊び、子どもの世話、普通救命講習など

◆ 動きやすい服装でご参加ください。

定 申し込み先着25人

◆ 同センター受付専用ダイヤル

(午前9時～午後5時)に電話

☎ 049・265・5844

◆ ファミリー・サポート・センター

◆ 修了者は、保育や学校への送迎、保護者の外出時の預かりなど、地域の子育てを援助する有償ボランティアとして活動できます。

◆ 2月8日(火)・10日(水)・15日(日)午前9時30分～午後4時(全3回)

場 新所沢まちづくりセンター

場 市内在住の20歳以上の方

◆ 援助活動の流れ、子どもの遊び、子どもの世話、普通救命講習など

◆ 動きやすい服装でご参加ください。

定 申し込み先着25人

◆ 同センター受付専用ダイヤル

(午前9時～午後5時)に電話

☎ 049・265・5844

◆ ファミリー・サポート・センター

◆ 修了者は、保育や学校への送迎、保護者の外出時の預かりなど、地域の子育てを援助する有償ボランティアとして活動できます。

◆ 2月8日(火)・10日(水)・15日(日)午前9時30分～午後4時(全3回)

場 新所沢まちづくりセンター

場 市内在住の20歳以上の方

◆ 援助活動の流れ、子どもの遊び、子どもの世話、普通救命講習など

◆ 動きやすい服装でご参加ください。

定 申し込み先着25人

◆ 同センター受付専用ダイヤル

(午前9時～午後5時)に電話

☎ 049・265・5844

◆ ファミリー・サポート・センター

◆ 修了者は、保育や学校への送迎、保護者の外出時の預かりなど、地域の子育てを援助する有償ボランティアとして活動できます。

◆ 2月8日(火)・10日(水)・15日(日)午前9時30分～午後4時(全3回)

場 新所沢まちづくりセンター

場 市内在住の20歳以上の方

◆ 援助活動の流れ、子どもの遊び、子どもの世話、普通救命講習など

◆ 動きやすい服装でご参加ください。

定 申し込み先着25人

◆ 同センター受付専用ダイヤル

(午前9時～午後5時)に電話

☎ 049・265・5844

◆ ファミリー・サポート・センター

◆ 修了者は、保育や学校への送迎、保護者の外出時の預かりなど、地域の子育てを援助する有償ボランティアとして活動できます。

◆ 2月8日(火)・10日(水)・15日(日)午前9時30分～午後4時(全3回)

場 新所沢まちづくりセンター

場 市内在住の20歳以上の方

◆ 援助活動の流れ、子どもの遊び、子どもの世話、普通救命講習など

◆ 動きやすい服装でご参加ください。

定 申し込み先着25人

◆ 同センター受付専用ダイヤル

(午前9時～午後5時)に電話

☎ 049・265・5844

◆ ファミリー・サポート・センター

◆ 修了者は、保育や学校への送迎、保護者の外出時の預かりなど、地域の子育てを援助する有償ボランティアとして活動できます。

◆ 2月8日(火)・10日(水)・15日(日)午前9時30分～午後4時(全3回)

場 新所沢まちづくりセンター

場 市内在住の20歳以上の方

◆ 援助活動の流れ、子どもの遊び、子どもの世話、普通救命講習など

◆ 動きやすい服装でご参加ください。

定 申し込み先着25人

◆ 同センター受付専用ダイヤル

(午前9時～午後5時)に電話

☎ 049・265・5844

◆ ファミリー・サポート・センター

◆ 修了者は、保育や学校への送迎、保護者の外出時の預かりなど、地域の子育てを援助する有償ボランティアとして活動できます。

◆ 2月8日(火)・10日(水)・15日(日)午前9時30分～午後4時(全3回)

場 新所沢まちづくりセンター

場 市内在住の20歳以上の方

◆ 援助活動の流れ、子どもの遊び、子どもの世話、普通救命講習など

◆ 動きやすい服装でご参加ください。

定 申し込み先着25人

◆ 同センター受付専用ダイヤル

(午前9時～午後5時)に電話

☎ 049・265・5844

◆ ファミリー・サポート・センター

◆ 修了者は、保育や学校への送迎、保護者の外出時の預かりなど、地域の子育てを援助する有償ボランティアとして活動できます。

◆ 2月8日(火)・10日(水)・15日(日)午前9時30分～午後4時(全3回)

場 新所沢まちづくりセンター

場 市内在住の20歳以上の方

◆ 援助活動の流れ、子どもの遊び、子どもの世話、普通救命講習など

◆ 動きやすい服装でご参加ください。

定 申し込み先着25人

◆ 同センター受付専用ダイヤル

(午前9時～午後5時)に電話

☎ 049・265・5844

◆ ファミリー・サポート・センター

◆ 修了者は、保育や学校への送迎、保護者の外出時の預かりなど、地域の子育てを援助する有償ボランティアとして活動できます。

◆ 2月8日(火)・10日(水)・15日(日)午前9時30分～午後4時(全3回)

場 新所沢まちづくりセンター

場 市内在住の20歳以上の方

◆ 援助活動の流れ、子どもの遊び、子どもの世話、普通救命講習など

◆ 動きやすい服装でご参加ください。

定 申し込み先着25人

◆ 同センター受付専用ダイヤル

(午前9時～午後5時)に電話

☎ 049・265・5844

◆ ファミリー・サポート・センター

◆ 修了者は、保育や学校への送迎、保護者の外出時の預かりなど、地域の子育てを援助する有償ボランティアとして活動できます。

◆ 2月8日(火)・10日(水)・15日(日)午前9時30分～午後4時(全3回)

場 新所沢まちづくりセンター

場 市内在住の20歳以上の方

◆ 援助活動の流れ、子どもの遊び、子どもの世話、普通救命講習など

◆ 動きやすい服装でご参加ください。

定 申し込み先着25人

◆ 同センター受付専用ダイヤル

(午前9時～午後5時)に電話

☎ 049・265・5844

◆ ファミリー・サポート・センター

◆ 修了者は、保育や学校への送迎、保護者の外出時の預かりなど、地域の子育てを援助する有償ボランティアとして活動できます。

◆ 2月8日(火)・10日(水)・15日(日)午前9時30分～午後4時(全3回)

場 新所沢まちづくりセンター

</