栄養士おすすめ 健康おてがるレシピ

ジャガ芋もちの磯辺焼き

1個当たり栄養価 エネルギー 88㎉／塩分 0.3g

材料（10個分）

ジャガ芋…500g（煮崩れしにくい種類がおすすめ）
片栗粉…100g　　塩…少々
しょう油…20ml　　バター…20g
のり…適量

作り方

①皮をむいたジャガ芋を蒸して、熱いうちにつぶす。

②粗熱がとれた❶に片栗粉、塩を入れてよくこねる。

③適当な大きさに丸め、フライパンまたはホットプレートにバターを敷き、両面をこんがりと焼く。しっかり火が通るように、適量の水を注いで蒸らしてから、しょう油と同量の水を合わせたたれで味を付ける。

④仕上げにのりで巻く。

年間を通して食卓に並ぶジャガ芋ですが、新じゃがが出回る春だけでなく、秋もジャガ芋のおいしい季節になってきました。今回は子どもから大人までおやつ感覚で食べられるレシピの紹介です。

ジャガ芋にはビタミンCがたくさん含まれています。ジャガ芋のビタミンCは、主成分のでんぷんに守られていて加熱しても壊れにくいことが特徴です。ビタミンCは風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があるといわれています。その他にもカリウム、食物繊維などの栄養素も多く含まれています。

地域の園児もステージに登場

仲間と磨いた歌や踊りを披露

9月13日、二ツ井町総合体育館でいきいきふれ愛のつどいが行われました。地域の子ども園の園児や松寿会などが歌や踊り、郷土芸能などを披露しました。観客の皆さんは時折、手拍子を送ったり歌を口ずさんだりして楽しんでいました。

子どもたちから手紙受け取りにっこり

長寿と健康祝い敬老会開催

能代市敬老会は9月16日、能代市文化会館で行われ、集まった方の長寿と健康をお祝いしました。アトラクションとして、淳城西小学校の児童が歌と踊りを披露。終了後には「長生きしてください」と声を掛けながら、出席者に手紙を渡しました。

茨城国体・茨城大会壮行会

出場選手がそれぞれの抱負を語る

茨城国体・茨城大会壮行会が9月24日、能代市総合体育館で行われました。この日はバレーボールや陸上競技などに出場する10人の選手やコーチらが出席。自己ベストや上位入賞など、大会に向けた抱負を語りました。