

食改さんのおすすめレシピ Vol.17

食改さんのおすすめレシピを隔月で紹介しています。
 今月は、食物繊維たっぷりレシピです。

「食改さん」とは食生活改善推進員の略称です。食を通した健康づくりのボランティアとして活動しています。

おからサラダ

<材料> 1人分

おから	50g
玉ねぎ	30g
ブロッコリー	20g
ツナ	20g
コーン	10g
かつお節	0.4g
しょうゆ	3g
マヨネーズ	10g

《作り方》

- ① 玉ねぎは薄切りにして、ボールに入れラップをかけてレンジで加熱(600Wで5分くらい)。
- ② ブロッコリーは茹でて細かく刻む。
- ③ ①～②と、おから、ツナ缶(汁気を切る)、コーン、かつお節、しょうゆ、マヨネーズをボールで混ぜ合わせる。



一人分	エネルギー	食塩相当量
栄養成分	210kcal	0.9g



ひたまる先生を紹介します vol.31



▲大貫 孝夫さん

【西塩子の回り舞台講座】

西塩子の回り舞台は、常陸大宮、地元西塩子が全国に誇れる日本最古の組立式農村歌舞伎舞台です。三年に一度、ボランティアの協力を得て組立を行い、西若座、子ども歌舞伎、常磐津の公演を行っています。全国から大勢の方々がお見えになります。

今後も、江戸時代後期より続いている伝統文化を「地域の宝物」として次の世代に伝承していきたいと子供たちにも協力を得て活動をしています。大舞台で歌舞伎に挑戦してみませんか！

随時、西若座、常磐津教室では会員募集中です。お待ちしております。

■問い合わせ■ ☎52 - 3518

常陸大宮市公式 SNS



広報常陸大宮・ホームページ 掲載広告募集中！

【広報紙】半枠(45mm×85mm)、全枠(45mm×175mm)
 【ホームページ】バナー広告

* 詳しくはホームページをご覧くださいか、本庁秘書
 広聴課(☎52-1111 内線307、312)まで
 お問い合わせください。

URL <http://www.city.hitachiomiya.lg.jp/>