



フライパン一つでできる簡単なピザです。晩酌で主食を食べない人のおつまみや、子どものおやつとしても最適です。

■材 料 (4人分)

じゃがいも(中).....	4個	ツナの缶詰.....	小1缶
にんにく.....	1かけ	溶けるチーズ.....	160g
玉ねぎ.....	1/2個	サラダ油.....	大さじ1
トマト.....	1個	塩.....	小さじ2/5
ピーマン.....	2個	コショウ.....	少々

■作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、細いせん切りにする。にんにく、玉ねぎは薄くスライスし、トマト、ピーマンも薄く輪切りにする。
- ②フライパンを火にかけサラダ油を熱しにんにくを炒める。じゃがいもを並べ蓋をして両面弱火で蒸し焼きにし、塩コショウをする。
- ③②の上に玉ねぎ、汁をきったツナ、トマト、ピーマンをのせ、チーズを散らして蓋をして焼く。チーズがよく溶けたら出来上がり。

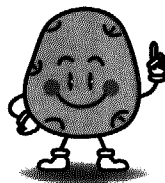


栄養価(1人分)/エネルギー284kcal
水分:12.8g たんぱく質:15.4g 脂質:13.7g
カルシウム:265mg 鉄分:1.1mg

じゃがいもピザ



じゃがいもの炭水化物と良のたんぱく質、ビタミン、ミネラルで栄養バランスのよい一品です。切ったじゃがいもは、水にさらさずに、そのまま焼くのが重要なポイントです。つかうじゃがいもは、「新じゃが」でないものの方が、水っぽくならず作りやすいでしょう。



600人が新緑を満喫

「村民歩け歩け大会・ボランテアも大活躍」

初夏を思わせる絶好のハイキング日和となった先月9日、『村民歩け歩け大会』が開かれ、600人の参加者が新緑を満喫しました。

▲林道コースの参加者たち



当日は、村長、岩室郵便局長(簡易保険事業で協賛)のあいさつに続き、保健婦の指導のもとリズム体操で体をほぐした後、それぞれのコースへ出発しました。いつも参加者の多い「林道コース」では、傍らのワラビを摘みながら歩く人や、休憩をとりながらゆっくりと歩く家族連れなど、いろいろな様子がありました。

また、中学生と高齢者の参加が目立った「古寺ゆったりコース」では、コース内のお寺に初めて訪れた中学生も多く、興味深そうに本堂を眺めていた姿がとて印象的でした。

一方、アップダウンのきつい「天神山コース」では子どもたちが四苦八苦。細い登山道と起伏の激しいコースにみんなバテバテ。それでも2時間ほどで、何とか無事丸小山緑地広場に到着しました。

ゴールした後参加者は、健康チェックコーナーを訪れ、血圧を測ってもらったり、体脂肪な

▲ゴール後の健康チェック



高齢者学級と中学生によるフォークダンス



どを測定した後、普段の健康管理について保健婦に、質問していました。

また、広場では中学生(32名)が、ボランテア団体といっしょに豚汁をふるまったり、高齢者学級の皆さんとフォークダンスを披露したりと大活躍。そのうちの一人岩中2年柴山麻美さんは「イベントが大好きで参加した。おじいちゃんおばあちゃんとも交流ができてとても楽しかった」と話してくれました。