



# ● 黒米入りちらし寿司

栄養価/エネルギー 336kcal  
(1人分) 塩分 1.6g



今、注目されている雑穀。その中の一つである黒米を使ったちらし寿司は絶品です。

### ■材 料 (4人分)

- 米……………1.5合
- 黒米……………大さじ1と1/2
- 絹さや……………20g
- 卵……………1個
- ホタテ(刺身用)……………4個
- カニかまぼこ……………4個
- わさび、しょうゆ……………適量
- ④ 米酢……………大さじ3
- 砂糖……………大さじ1強
- 塩……………小さじ1/2弱
- ⑤ 砂糖……………小さじ1/3
- 塩……………少々

### ■作り方

- ① 黒米を混ぜ普通にごはんを炊き、④の寿司酢を回し入れ寿司飯を作っておく。
- ② 絹さやは、筋を取って色よく塩茹でし、斜め切りにする。
- ③ 卵は割りほぐし、⑤を加えてサラダ油少々を熱したフライパンで薄焼き卵にし、細切りにして錦糸卵を作る。
- ④ ホタテは3枚位に薄切りにし、カニかまぼこは斜め切りにしておく。
- ⑤ 器に寿司飯を盛り、ホタテはわさび醤油をつけ、残りの具と一緒に色どりよく盛り付ける。

\*\*\*ポイント\*\*\*  
黒米は、ぬか層にアントシアニンという紫黒系色素を含んでいます。分づき米や白米1カップに対して黒米大さじ1~2を加えて一緒に炊くと、きれいな紫色のごはんがでています。  
中国では、長い間皇帝への献上米とされていましたが、現代では私たちも口にすることができます。  
疲れを感じたとき、黒米にチキンスープをかけてお茶漬け感覚で食べると元気がわいてきますよ。

【協力】食生活改善推進委員会(セグループ) 竹内幸子さん、岡崎美子さん、佐藤裕子さん、新野日加さん

# けんこつ体操教室

イチニサンシ

平成16年度

## けんこつ体操教室日程

ゴーロク

草取りしても体が痛くなくなったよ

参加してみませんか

膝の痛みがとれて正座できるようになったよ

- 今月から、けんこつ体操教室を農村環境改善センター、石瀬集落開発センター、夏井公会堂の3会場で開催します。
  - 会場近くの地区の皆さんもぜひ、参加してみませんか。
- 【当日準備持参する物】  
タオル1枚、お茶等の飲料水、軽い運動のできる服装、内履き用運動靴(農村環境改善センターのみ)

【お問い合わせ】  
岩室村保健センター ☎82-5726 まで

開催日	会 場			時 間
	農村環境改善センター	石瀬集落センター	夏井公会堂	
4月	16日(金)・30日(金)	9日(金)	23日(金)	〈受付〉 1時15分 ～
5月	7日(金)・21日(金)	14日(金)	28日(金)	
6月	10日(木)・18日(金)	11日(金)	25日(金)	
7月	2日(金)・30日(金)	9日(金)	23日(金)	〈午後〉 1時30分 ～ 3時30分
8月	6日(金)・20日(金)	—	—	
9月	3日(金)・17日(金)	10日(金)	—	
10月	1日(金)・15日(金)・29日(金)	8日(金)	22日(金)	
11月	5日(金)・19日(金)	12日(金)	26日(金)	
12月	3日(金)・17日(金)	10日(金)	9日(木)・24日(金)	
H17.1月	7日(金)・21日(金)	14日(金)	28日(金)	

# 「腰がシャーンと伸びたデ!!」

先月19日、改善センターで行われた平成15年度けんこつ体操教室の修了式。5名の皆勤賞の中から、代表して松本チヨさん(和納4区)が修了証書を受け取り、また、協力していただいた10名のボランティアの人にも修了証書が手渡されました。参加者は、今月から始まる平成16年度のけんこつ体操教室に、もうやる気満々!!  
おなじみの先生とボランティアの人たちが、会場で楽しく元気に指導します。皆さんも一緒に体を動かしてみませんか。



◀ 皆勤賞の松本チヨさん

▼ ボランティアの加藤千代子さん(和納4区)

