



●さんまの梅しそ巻焼き

栄養価/エネルギー 160kcal
(1人分) 脂質 1.0g



第1回ヘルス教室から
一品ご紹介します。

■材 料 (4人分)

- さんま.....2尾
- 梅干し.....2個
- 青しそ.....8枚
- 黄ピーマン.....適量
- 赤ピーマン.....適量
- サラダ菜.....適量
- サラダ油.....大さじ1

■作り方

- ①さんまを3枚におろす。
- ②梅干しは種をとり、包丁でたたく。
- ③さんまは、1枚を縦半分にして梅干しを塗り、青しそを1枚ずつのせ、巻き終わりをつまようじでとめる。
- ④フライパンにサラダ油を熱してさんまを並べ、中火で3分ほど焼き、上下を返して2分ほど焼く。さらに、ふたをして2分蒸し焼きにする。
- ⑤黄・赤ピーマンは縦に細切り、サラダ菜は1枚ずつはがす。皿に、さんまとピーマン、サラダ菜を盛り付ける。

*****ポイント*****
さんまには、体によい脂肪が豊富に含まれており、動脈硬化症などを予防するお助け食品です。鮮度が低下すると脂肪が酸化されてしまうので、新鮮なうちに食べると効果があります。また、貧血によいビタミンB₁₂も含まれているため、特に女性は積極的に食べましょう。今回は、梅干しを使いサッパリと仕上がっています!!

【献立紹介】食生活改善推進委員会(Bグループ) 高柳和美さん、丸山八重さん、高井英子さん、青木トシ子さん、伊藤仁美さん、星野 薫さん



▲男子1500m走のスタート



▲1,2,の3でジャンプ!



◀1位でゴールし、ガッツポーズ!

岩室村小学校 第37回 親善陸上大会開催

穏やかな天気の中、5月28日に岩室小学校グラウンドで、村内小学校5・6年生が参加して、第37回岩室村親善陸上大会が開かれました。競技中は、両校の熱い声援が飛び交い選手たちを激励し、パワーをもらった選手たちは日ごろの練習の成果を十分に発揮して、好記録を連発していました。(個人記録は、7ページに掲載)



スローガン “高めよ 体力 広げよ 友達”