

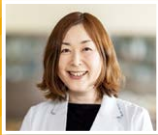
道文教大のしあわせレシピ

食育教室2025編②

12月13日、第5回食育教室「お正月料理に挑戦しよう!」を開催しました。今回は、その中から簡単に華やかなレシピをご紹介します!お正月だけでなく、ひな祭りやお誕生会など行事食の時に、ご家庭でもぜひ作ってみてください!

美味監修

人間科学部
健康栄養学科講師
白幡 亜希



お祝いカップ寿司

材料【5人分】

- ・米……………2合
- ・塩鮭……………2切
- ・サラダ油……………適量
- ・きゅうり……………1本
- ・塩……………適量
- ・卵……………2個
- ・ごま油……………適量
- ・すし酢……………適量
- ・いりごま……………適量

【飾り】

- ・きぬさや……………5枚
- ・ゆで卵……………2個
- ・えび(ボイル)……………5尾



●1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
333kcal	14.7g	7.7g	49.3g	1.2g

【つくりかた】

- ①米を炊く。
- ②フライパンに油をひき、塩鮭を並べて焼く。焼きあがった鮭の皮と骨をとり、ほぐす。
- ③きゅうりを縦半分に切り、薄い半月切りにし、塩をふってなじませる。その後水洗いし、よく水気を絞る。
- ④フライパンに多めのごま油をひき、炒り卵を作る。
- ⑤飾り用のきぬさやは、すじをとり、ゆで、斜め半分に切る。
- ⑥飾り用にゆで卵を作り、輪切りにする。
- ⑦炊きあがったご飯に、すし酢をふって混ぜる。
- ⑧酢飯に、鮭、炒り卵、きゅうり、いりごまを入れて混ぜ合わせる。
- ⑨カップに盛り付け、上にきぬさや、ゆで卵、えびをのせる。



食育教室の様子

ポイント

- 【塩鮭】焼きたては熱いので、他の作業をして冷めてからほぐしましょう。
- 【酢飯】すし酢を混ぜた後、うちわなどであおいで冷ますことで、蒸気がとびつツツヤになります。
- 【飾り】お好みでお刺身やいくらなどのせることでもっと豪華に!ゆで卵は、日の出イメージです!

恵庭市立すみれ保育園からのお知らせ



令和7年度 保育士職場体験会のお知らせ

- 保育士資格をもっていて空白があり、もう一度子どもたちと関わる仕事をしたいけれど復職が少し不安…
- 保育士資格があるけれど保育所に勤めたことがなく、一度働いてみたいと思っている

参加費
無料



対 象

保育士資格があり、現在保育士として就労されていない方、市内保育所等において就職を検討している方

日 時

～令和8年2月までの期間内の1日 9:30～12:00まで

会 場

恵庭市立すみれ保育園(恵庭市柏陽町3丁目24-1)

内 容

9:30～10:00 保育施設、仕事内容の説明
10:00～11:30 保育士体験
11:30～12:00 就職相談会

問合せ 申込

恵庭市立すみれ保育園 担当/副園長 野上
TEL0123-33-3388(9:00～17:00 ※土日祝を除く)

恵庭市子育て支援サイト「えにわっこなび」

えにわっこなびは、市内の子育て情報を掲載しているほか、週1回メールマガジンを配信しています!ぜひあなたも、メールマガジンの登録をしてみませんか? <https://eniwakko-navi.com/>



千歳市市民健康課からのお知らせ

有効期限が
近づいています!

がん検診・肝炎ウイルス 検診無料クーポン券

千歳市では、子宮頸がん、乳がん、肝炎ウイルス検診の無料クーポン券を、それぞれ対象の方に5月下旬に送付しています。**無料クーポン券の有効期限は、令和7年3月31日まで**です。ご希望の方はお早めにお申込みください。(肝炎ウイルス検診は、集団健診での実施となります。**最終実施日は令和8年3月8日です。健診日の3週間前または定員になり次第締切となります。**)

子宮頸がん検診無料クーポン券対象者

■年齢:20歳【平成16年4月2日～平成17年4月1日】

乳がん検診無料クーポン券対象者

■年齢:40歳【昭和59年4月2日～昭和60年4月1日】

肝炎ウイルス検診無料クーポン券対象者

下表に定める年齢で、過去に肝炎ウイルス検診未利用者かつ現在、病院で肝炎ウイルスの治療や検査を行っていない方

- 年齢:40歳【昭和59年4月2日～昭和60年4月1日】
- 年齢:45歳【昭和54年4月2日～昭和55年4月1日】
- 年齢:50歳【昭和49年4月2日～昭和50年4月1日】
- 年齢:55歳【昭和44年4月2日～昭和45年4月1日】
- 年齢:60歳【昭和39年4月2日～昭和40年4月1日】
- 年齢:65歳【昭和34年4月2日～昭和35年4月1日】

千歳市では無料クーポン券以外にも、子宮・乳・胃・肺・大腸・前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診などを実施しています。市の検診を利用いただければ、自分で検診を受けるよりお安く検診が受けられます。ぜひ、ご利用ください。

無料クーポン券、各種検診などについてご不明な点がございましたら、お気軽にお問合せください。

健診申込専用ダイヤル

電話 0123-24-0617

担 当

千歳市市民健康課市民健康係 電話0123-24-0364

怪盗ちゃんからの挑戦状 解決編

先週号に掲載された
「怪盗ちゃんからの挑戦状」
君は解けたかな? 答え合わせをするよ!

クロスワードパズル

テ	ー	ブ	ル		マ	ケ
ミ		タ	イ	シ	ツ	
ヤ	サ	イ		ヨ		ダ
ゲ	ン		ア	ウ	タ	ー
	シ	ア	ワ	セ		ジ
キ	ヨ	ウ		ツ	ク	リ
フ	ウ	ト	ウ		ロ	ン

答え

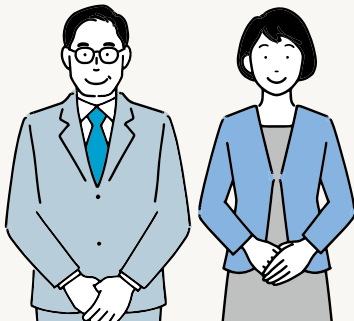
アイサツ

じーまみー

「ピーナッツ」を沖縄弁ではこう呼びます。
沖縄料理のお店へ入った際
ピーナッツのお料理と知らずに食べていた方も
いらっしゃるのではないのでしょうか(笑)



佐藤
司法書士
事務所です。



あなたの身近な
相談相手

相続 遺言書 不動産 成年後見 法律トラブル 法人

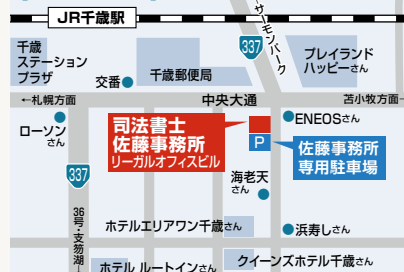
札幌司法書士会会員

司法書士 佐藤事務所

代表者 司法書士 佐藤 大吾 司法書士 有野 弘実

《office》千歳市幸町6丁目14番地9 リーガルオフィスビル2F(駐車場完備)

【交通アクセス】



登 記 不動産登記・商業・法人登記・相続 など

公正証書・遺言・内容証明・供託

裁 判 簡裁訴訟代理・訴状・強制執行

まずはお電話ください! tel.(0123)23-0374 fax.(0123)24-4096 ホームページ <https://www.satodh-office.jp/>

