

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、その中から簡単で華やかなレシピを紹介!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】

- 米を炊く。
- 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取り、ほぐす。
- 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。
- フライパンに多めのごま油をひき、炒り卵を作る。
- 飾り用のきぬさやは、すじをとり、ゆで、斜め半分に切る。
- 飾り用にゆで卵を作り、輪切りにする。
- 炊きあがったご飯に、すし酢をふって混ぜる。
- 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。
- 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、蒸気がとびツヤツヤになります。

【飾り】好みでお刺身やいくらなどのせることで豪華に!ゆで卵は、日の出イメージです!

怪盗ちゃんとからの挑戦状 解決編



先週号に掲載された
「怪盗ちゃんとからの挑戦状」
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 _B	シ	ツ
ヤ	サ _C	イ		ヨ	ダ
ゲ	ン		ア	ウ	タ
シ		ア _A	ワ	セ	ジ
キ	ヨ	ウ		ツ _D	フ
フ	ウ	ト	ウ		リ
				ロ	ン

答え

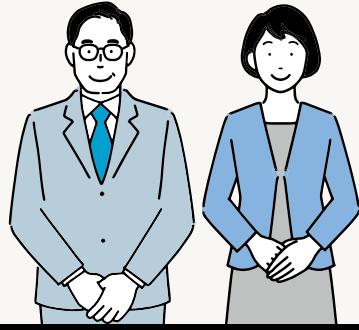
アイサツ

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でしょうか(笑)



佐藤事務所です。
司法書士



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 大吾

代表者 司法書士 佐藤 大吾

《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)

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.satoh-office.jp/>

恵庭市立すみれ保育園からのお知らせ

えにわっこなび

令和7年度

保育士職場体験会のおしらせ

- 保育士資格をもつていてブランクがあり、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 恵庭市立すみれ保育園 担当/副園長 野上
申込 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週間程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

【交通アクセス】

