食改さんおすすめレシピ

食生活改善連絡協議会のことです。 食改さんとは、「食」で地域の健康をサポートするボランティア団体、 山県市

行事食を楽しもう

込められています。 は魔よけや豊作、幸福祈願の意味が 行事であるクリスマスに飾るリースに う意味が込められています。12月の 行事食には家族の幸せや健康を願

ることができるレシピです。ぜひ、家 ないサンタクロースをおにぎりで作り くさん食べられるリースサラダを紹 庭で作ってみてください。 るだけで、お子さんと一緒に楽しく作 ました。どちらも材料を組み合わせ 介します。また、クリスマスに欠かせ 今回は見た目が鮮やかで野菜もた



サンタおにぎり

D30326

材料(2個分)

食 材	分 量
ごはん	140g
さけフレーク	大さじ2
かにかまぼこ	2本
焼きのり	1/4枚
スライスチーズ	1枚
ロースハム	1枚
にんじん	薄切り1枚

▼作り方

- ごはんにさけフレークを混ぜ、 二つに分ける。ラップを使って しずく形に握る。
- 2. かにかまぼこを開き、赤い部分と 白い部分に分ける。赤い部分を一 子の下に巻き付ける。 まぼこの白い部分はそれぞれの帽 子に見立てて巻き付ける。かにか おにぎりのとがっている部分に帽 きのりを長方形に切りもう一つの に帽子に見立てて巻き付ける。焼 つのおにぎりのとがっている部分
- 3. スライスチーズをはさみで切って 眉毛、ひげ、帽子の飾りを作り、



それぞれ貼り付ける。

4.

焼きのりをはさみで切って目と口 を作り、貼り付ける。ハムは丸 く切って頬を作り、貼り付ける。

4

5. にんじんは電子レンジでラップを かけて1分30秒程度加熱し、丸 く切って鼻を作り、貼り付ける。

5.

材料(1皿2人分)

食 材		分 量
サニーレタス		50g
水菜		50g
ミニトマト		6個
ウス	ズラの卵 (水煮)	4個
18.	プリカ (黄)	1/2個
ロースハム		2枚
にんじんドレッシング		
[]	んじん	50g
Α	酢	大さじ1
	塩	ひとつまみ
	オリーブオイル	大さじ1
	はちみつ	小さじ1/3

リースサラダ

・サニーレタスと水菜はきれいに 洗ってキッチンペーパーで水気を ~4㎝の長さに切る。 大きさに手でちぎり、水菜は3 とる。サニーレタスは食べやすい

- 2 ミニトマトとウズラの卵は半分 みの形に切る。(クッキーの型 に切る。パプリカは星型など好
- ハムは1枚を折りたたんでリボ の部分にしたりする。 リボンに巻き付けたりひらひら て長方形のパーツを三つ作り、 ンの形にする。もう1枚を切っ

3.

でくり抜いてもよい)

- にんじんはすりおろし、Aと 盛り付ける。 1を平皿にドーナツ型に盛り付 けた後、2と3をバランス良く
- 混ぜ合わせてドレッシングを作 り、サラダにかける。

▼ひとくちメモ

きることができます。 プなどに入れることで無駄なく食べ 食材の切れ端はハンバーグやスー

ぜひフォ ださい。 を発信して ピ、イベントのお知らせなど ローしてく インスタグラムを始めました 活動の様子やおすすめレシ



Instagramはこちら

令和4年度市功労者表彰

式典では、市長から表彰状と記念あった人や模範となるような功績の表彰式を行い、市政の発展に功労の表彰式を行い、市政の発展に功労の表彰式を行い、市役所公室で市功労者

皆さんです。(敬称略) 今回表彰を受けられたのは、次の

品が贈呈されました。

(元固定資産評価審査委員会委員)中村 孝太郎

大野 朝義(元自治会長)住民自治功労

森 秀明(元遺族連合会役員)会福祉功労

田 幸子(民生委員・児童委員会福祉功労

村瀬(文(主任児童委員)社会福祉功労 梅田(幸子(民生委員・児童委員)

教育文化功労

勲(元スポーツ推進委員



-連載- vol.4

香る緑の風便り

四国山香りの森公園・香り会館の旬な情報をお届けします。

四国山香りの森公園・香り会館

手作りで楽しい年末年始を迎えよう!

Tel22-5400

クリスマスクラフト&お正月しめ縄作り

期間 11月~12月下旬(予定)



▲Instagramはこちら



コルクのコースターを使った子どもサイズの「コルクdeクリスマス」が大人気!予算に合わせて土台の大きさや資材も選べます。

▶参加費 1,500円~

※写真の作品で1,500円です。











ハーブ園で収穫したレモングラスを使っ たしめ縄は、作っている時から良い香り が広がります。

▶参加費 子どもサイズ 1,000円~ 大人サイズ 2,000円~