

「やしお八つの野菜de健康レシピ」 レシピ⑰ 長ねぎとキャベツの ワサビおかか和え

やしおの八つの野菜(こまつな・枝豆・ねぎ・ほうれんそう・トマト・ナス・山東菜・天王寺かぶ)を使用したレシピを毎月ご紹介しています。

今月は、健康づくりの料理教室で使用したレシピの中から「長ねぎとキャベツのワサビおかか和え」をご紹介します。

●材料(4人分)

- ・長ねぎ 1本
- ・キャベツ 150グラム
- ・乾燥ワカメ 10グラム(戻したの50グラム)
- ・トマト 2分の1個
- ・めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ4
- ・ワサビ 小さじ3分の1
- ・かつお節 1袋(3グラム)

問保健センター ☎995-3381

やしお de まなぶ

ねぎ 東洋を代表する野菜のひとつで、日本でも奈良時代から栽培されています。八潮市では中川堤外地の土壌が栽培に適し、潮止晩ねぎの一大産地となっていました。

●作り方

- ①キャベツは3センチメートル角切り、長ねぎは幅1センチメートルの斜め切り、ワカメは水で戻し絞っておく。
- ②めんつゆとワサビを混ぜておく。
- ③皿にキャベツを敷き、その上にキャベツの芯・長ねぎをのせ、ラップをかけて電子レンジ(600ワット)で1~2分加熱する。
- ④③に①のワカメとかつお節を加え、②でさっと和える。
- ⑤器に盛り、トマトの角切りをのせる。



いきいき やしお 写真館

健康の維持・増進にヨーガ



9月26日(水)、八幡公民館で第1回(全6回)「いきいき健康ヨーガ教室」が行われ、16人が参加しました。

教室では、体を伸ばしたり、ひねったりする体調改善のための健康体操や、筋力強化を目的としたエクササイズが行われました。

参加者からは、「無理をせず、きついポーズをしないヨーガで気持ちよく体を動かすことができました。自宅でも続けたいと思います」といった感想がきかれました。

〈 告 告 〉

第27回 やしお市民まつり開催

日 10月28日(日) 午前9時~午後4時
場 市役所周辺、けやき通り
内 物産展示即売会、模擬店、流し踊り、阿波踊り、キャラクターショーなど
※けやき通りで行う流し踊りは、当日飛び入り参加できます。お友だちを誘ってぜひご参加ください。
※今年のパレードは「ハロウィン」をテーマに実施します。

わんぱく相撲大会

日 10月27日(土) 午前9時~午後3時
場 八潮市文化スポーツセンター

※詳しくは、町会・自治会を通じて配布するチラシをご覧ください。
なお、チラシは市役所、市内公共施設でも配布しています。
問 第27回やしお市民まつり実行委員会事務局(市民協働推進課内) ☎④465

第6回 八潮朝市

日 11月10日(土) 午前10時~午後1時(雨天時、11月11日(日)に延期)
場 やしお駅前公園内
内 八潮産農産物、花・園芸品・飲食類・和洋菓子・手工芸品などの販売、ワークショップ、ステージイベントなど
※詳しくは、(一社)八潮市観光協会ホームページ(<http://www.840kankou.jp/>)をご覧ください。
※駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。
問 (一社)八潮市観光協会 ☎951-0323

ふじさき歯科 FUJISAKI DENTAL CLINIC

歯科 小児歯科
矯正歯科 歯科口腔外科

☎048-999-3233

落ち着いた雰囲気の中で快適な治療を目指します

【住所】八潮市八潮3-3-6 【診察時間】9:00~13:00、15:00~20:00
【休診日】木曜日・祝日(水曜日はインプラント学会の為、休診の場合あり)
【駐車場】有(10台)
※インプラントは自由診療となります(保険適用外)標準300,000円~(税抜)

土地有効活用 店舗・倉庫

(株)シバエ若 不動産部 ☎048-998-5678
埼玉県知事免許(7)第16039号 〒340-0822 八潮市大瀬3-1-1

シャディシバ
〒340-0822 八潮市大瀬3-1-1 定休日/毎週月曜日
☎048-996-6478 FAX 048-998-2625

モンテールは「おやつ時間のワクワク」をお届けします

モンテール

八潮直売店では豊富なラインナップのスイーツを取り揃えております
八潮市大瀬3-1-8/フリーダイヤル ☎0120-46-8823