

食改

みつばちゃん 知恵袋



畑でとれる旬の野菜を使った簡単な料理です。彩りも良く食卓がパツと華やぎます！忙しいときでも、手軽に作られて野菜もたくさんとれるので栄養満点。お弁当にももってこいです！



「えんどうの
きんぴら」

《材料(4人分)》

- 絹さやえんどう……………100g
- たまねぎ(中)……………1個
- にんじん(小)……………1本
- ごま油……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- 麵つゆ(ストリート)……………大さじ2
- 水……………大さじ2

《作り方》

- ①えんどうはすじを取っておく。たまねぎは縦半分にして1センチ幅に、にんじんは薄目の短冊に切る。
 - ②えんどう、にんじんをレンジで1分程度加熱する。
 - ③フライパンにごま油を熱し、たまねぎが透明になるまで炒める。
 - ④③に②と調味料を加えて軽く炒めてできあがり！
- ※酒のさかなには、唐辛子をお好みで！

子どもからお年寄りまで 自分に合ったからづくり



ウォーターランド通信

■問合せ ウォーターランド南条 ☎ 47-3711

☆じょうろく健康体操を開催

日時 5月30日(水) 午前10時30分～午前11時30分
対象者 65歳以上の方

介護予防の体験教室として、身体が軽くなるストレッチや簡単な貯筋体操を行います。受講は無料です。お気軽にご参加ください。

※入館料が必要です(町内の65歳以上の方には割引き制度があります)。
※送迎を希望される方はご相談ください。

☆第46回福井県室内選手権水泳競技大会の結果

開催日 4月22日(日)

場所 敦賀市総合運動公園室内プール

ウォーターランド南条の水泳教室を受講している選手コースのメンバー22人が参加し、次の方が優勝を果たしました。皆さんおめでとうございました。(敬称略)

【男子】 9歳・10歳 50m平泳ぎ、100m平泳ぎ 井上 優良(上別所)

【女子】 8歳 50m平泳ぎ 田中光七海(鋳物師)

11歳・12歳 50m自由形、200m自由形 田中 希蘭(藤 倉)

☆お知らせ

○ジュニア水球スクール紹介

日時 毎週土曜日 午前7時30分～午前10時

県内で唯一開講している教室です。小学4年生以上で四泳法できれば受講できます。

○無料送迎バス増便

ジュニアスイミング教室(小学生対象)の河野方面バスが週2便(月・木曜日)になりました。

●9月末まで休まず営業いたします。

元気で じょうろく!

☆いこな出前健康スクール!無理なく始めるお気軽な教室が満載です。

町内各地区で開催中。月会費は500円からです。

いまの季節おすすめの教室ピックアップ

●ジョギング倶楽部

正しいランニングホームを身に付け、いきいきと楽しく走りましょう!

日時 第1・3土曜日

午前9時～午前10時30分

集合場所 南条勤労者体育センター

対象者 小学生以上の方

講師 辻垣内秀行氏・山口 孝司氏

●エンジョイサイクリング

自然を満喫しながら、体力にに応じているコースを楽しく走ります。サイクリングを通して健康づくり!

日時 第2・4土曜日

午前9時～午前11時

集合場所 今庄サイクリングターミナル

対象者 小学生以上の方

講師 山本 利幸氏・林 匡彦氏

まだまだ会員募集中!!

見学・体験も随時受付中(事前の予約が必要)です。

問合せ 山海里スポーツクラブいこな (ウォーターランド南条内)

☎ 47-3711