

食改

みつばちゃん 知恵袋



ひじきと野菜のつくね卵あんかけ

《材料(2人分)》

鶏むね挽肉	100g
木綿豆腐	100g
干しひじき	3g
ねぎ	20g
人参	20g
しいたけ	20g
おろし生姜	適量
片栗粉	大さじ1
酒	小さじ2
塩	ふたつまみ
ごま油	小さじ2
ししとう	6本
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ2/3
だし汁	120ml
おろし生姜	適量
片栗粉	小さじ1
卵	1/2個

《作り方》

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み水切りする。ひじきは水で戻しておく。ねぎ、人参、しいたけはみじん切りにする。
- ② ボウルに挽肉と①とAを合わせよく練る。4等分にして丸めておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②を両面こんがり焼き、ししとうも一緒に焼く。
- ④ 鍋にBを沸かし、水溶き片栗粉を加え、卵を回し入れ、③にかける。

鶏むね肉と木綿豆腐を使用し、脂質を抑えながら良質なたんぱく質を豊富に摂取できます。

あんをトマトケチャップで代用しても、おいしくいただけます。



ポイント

食物繊維が豊富な干しひじき、人参、ねぎ、しいたけを加えることで、噛みごたえがあり、満腹感が得られます。

子育て支援金、結婚祝い金の支給には申請が必要です

□子育て支援金

〈支給の要件〉お子さんが生まれた時点で、お子さんと養育者の両方が南越前町に住民登録されていること

	第1子、第2子の場合	第3子の場合
支援金額	10万円	30万円
申請/請求の時期	(1回目) 5万円 出生してから3か月を経過後、1歳に達する日の前日まで	(1回目) 10万円 出生してから3か月を経過後、1歳に達する日の前日まで
	(2回目) 5万円 小学校に入学した日以降1年以内	(2回目) 10万円 小学校に入学した日以降1年以内
	(3回目) 10万円 中学校を終了した日以降1年以内	(3回目) 10万円 中学校を終了した日以降1年以内
提出書類	子育て支援金支給資格認定申請書、宣誓書、子育て支援金支給請求書、完納証明書 ※ 宣誓書は1回目の申請時のみ提出	

□結婚祝い金

〈支給の条件〉南越前町に住民登録され、現に定住し、今後永住または5年以上にわたって南越前町に住所を置くこと。

	40歳未満のご夫婦	いずれかが40歳以上のご夫婦
支援金額	10万円	20万円
提出書類	結婚祝い金支給申請書、完納証明書	

■申請先・問合せ 保健福祉課 ☎ 47-8007

集団健診は11月5日(火)が最終です

国が定めた年に1度の健康診査です。がん検診との同日受診も可能です。まだの方は必ず受診しましょう。

受付時間 胃がん検診：午前7時30分～午前8時15分 大腸がん検診：午前7時30分～午後2時15分
健康診査、肺がん検診：午前8時30分～午前10時 子宮頸がん、乳がん検診：午後1時15分～午後2時15分

場 所 南条保健福祉センター

健診内容 血液検査、検尿、心電図、眼底検査等

健診負担金 40歳以上の国保加入者：1,500円 節目年齢、後期高齢者医療保険加入者：無料

持ち物 受診券、健康保険証、問診票、負担金

■問合せ 保健福祉課 ☎ 47-8007