

朝日町食生活改善推進協議会
クッキングプラザ

和風ハンバーグ



豆腐とお野菜たっぷりのヘルシーハンバーグです。

材料(4人分)

合挽き肉	150g	卵	1/2個	砂糖	大さじ1/2
絹ごし豆腐	100g	塩	1g	しょうゆ	大さじ1
れんこん	70g	こしょう	適宜	だし汁	1/2カップ
玉ねぎ	70g	サラダ油	小さじ2	片栗粉	大さじ1
パン粉	20g	酒	大さじ1/2	サラダ菜	4枚
牛乳	20g	みりん	大さじ1/2	トマト	1/2個

作り方

- ①豆腐は十分に水を切っておく。パン粉は牛乳に浸して柔らかくする。れんこんは皮をむき、半分をすりおろす。残り半分は粗刻みにする。玉ねぎはみじん切りにし、刻み蓮根と一緒にラップをしレンジにかける。(3分程)
- ②Aの材料を全てボールに加え、よく捏ねる。小判型に成型し焼くまで冷蔵庫でねかせる。
- ③フライパンに油を敷き、両面焼く。
- ④鍋にBの調味料を沸かし、水溶性片栗粉でとろみを付ける。
- ⑤ハンバーグに④のあんをかけ、くし切りにしたトマトとサラダ菜を添える。

健康料理教室
参加者募集

とき
内容

肥満予防教室

7月15日(木)
8月12日(木)
9月9日(木)

高血圧予防教室

7月30日(金)
8月27日(金)
9月24日(金)

生活習慣病予防を目的に、健康料理教室を次のとおり開催致します。

肥満予防教室は血糖値・コレステロール値・肥満の気になる方、高血圧予防教室は高血圧が気になる方・減塩したい方を対象に、管理栄養士の立てた献立をもとに調理実習を行います。

実習を通して、楽しみながらお食事内容を見直してみませんか？

(ところ) 保健福祉センター 午前10時～

健康教育室・栄養指導室

(定員) 各クラス20名 (費用) 材料費 300円

(持ち物) エプロン・三角巾・筆記用具

(申し込み締め切り) 7月7日(水)

(申込先) 町民福祉課 377-5652

なんでも掲示板



寄付

渡邊まつ の様 50,000円
朝日町長寿者褒賞金を社会福祉協議会にご寄付いただきました。

ご厚意ありがとうございます。

あさけプラザからのお知らせ!!

- ◇6月高齢者講座(健康体操)
体操を楽しみませんか。
日時: 6月16日(水) 午後1時30分～3時30分 場所: あさけプラザ(1F)第1集会室 内容: 健康体操 講師: 藤井信子氏
対象: 60歳以上の方
- ◇体育館の一般公開
運動不足の解消に軽い運動をしてみませんか。
日時: 6月18日・19日・26日各土曜日 午前9時30分～12時 午後1時～4時30分 場所: あさけプラザ体育館
内容: バドミントン・卓球 ※体育館シューズ・ラケット・ピン球・シャトルはご持参ください。
- ◇野田眞章作品展
日時: 6月1日(金)～7月31日(土) 場所: あさけプラザ(1F)展示コーナー ※正面玄関入って右側にあります。
- ◇第4回中庭コンサート
日時: 6月29日(火) 開演 午後6時30分 場所: あさけプラザ 中庭(雨天の場合は、2F娯楽談話室)
内容: 南野健司さんの生ギターによるフォークソング 料金: 無料
- ◇サマーナイトコンサート
四日市市出身のテナーサクソ奏者田辺信男さんとサンセットポップスオーケストラによる軽音楽の夕べをお楽しみください。
日時: 7月10日(土) 開演 午後6時30分 場所: あさけプラザ(1F)ホール 料金: 1,500円(全席自由)
申込み: 入場券は、6月10日(木)から、あさけプラザ・文化会館・楠プラザ(男女共同参画センター)三重郡各町公民館で発売
- ◇親子陶芸教室
親子で夏休み陶芸作りを楽しみませんか。
日時: 7月18日・8月1日(全2回)各日曜日 午前9時30分～11時30分 場所: あさけプラザ(2F)料理室 講師: 吉野司郎氏
対象: 小学生とその保護者で2日間とも参加出来る方 定員: 18組 36人(申し込み多数の場合抽選) 料金: 1組 2人分 500円(参加費)
申込み: 往復ハガキに、「親子陶芸教室希望」と書いて、住所、親子の氏名(フリガナ)、年齢、電話番号を(ハガキ1枚に1組)明記の上、7月2日(金)(必着)迄に、あさけプラザへ
- ◇デッサン入門教室
日時: 7月17日・24日・31日・8月7日(全4回)土曜日 午後6時30分～8時 場所: あさけプラザ(2F)娯楽談話室
講師: 阪口晴紀氏・星野耕作氏 対象: 市内または三重郡にお住まいの20歳以上の人 定員: 20人 料金: 1,000円
持ち物: 鉛筆(4B)・けしゴム 申込み: 6月19日(土)午前9時以降に料金を添えて、あさけプラザ窓口へ

問い合わせ先: あさけプラザ 担当/北野 TEL363-0123 FAX 363-0129