

事業名	対象者	期 日	時 間	場 所	備 考
乳幼児健康相談	乳幼児の保護者	1月25日(金)	午前10時~11時30分	保健センター	みそ汁の塩分測定を希望の方は、当日朝の、みそ汁を50ml程お持ちください。
栄養相談 みそ汁の塩分測定	市民	1月28日(月)	午前10時~11時30分 午後1時30分~3時		
もぐもぐ(離乳食)教室	4カ月健診を受けられたお子さんの保護者	1月30日(水)	午後1時~3時30分		
健康相談	市民	1月28日(月)	午後1時15分~2時		
成人歯科健診 歯科相談			午後1時15分~2時30分	定員:20人(先着10人まで 託児可能) 開催日の2日前までにお申し込みください。 血圧測定 尿検査など	
こころの健康相談	不眠・ふさぎ込む・怒りっぽい・認知症などでお悩みの方	1月22日(火)	午後1時~2時30分	東濃保健所	要予約 東濃保健所(☎231111・内線362)または保健センター
		1月25日(金)		保健センター	
麻疹・風しん混合 予防接種 (医療機関での 個別接種)	平成19年1月以前に生まれた2歳未満のお子さん	1. 麻疹または風しんのいずれにもかかったことがなく、いずれの予防接種も受けたことがないおさんは、1月15日(火)までに保健センターへお申し込みください。 接種は、2月からですが、1月25日(金)以降に申し込みされた医療機関で、接種日時を予約してください。 2. 麻疹または風しんのいずれか一方にかかったことがある場合や、いずれか一方の予防接種を受けたことがある場合は、単独ワクチンの接種となりますので、保健センターへお問い合わせください。			
休日歯科診療	市民	1月14日(月・祝)	午前9時~午後3時	櫻井歯科診療所 肥田浅野笠神町 2-26 (☎550369)	受診される際は、医療機関へお問い合わせの上、お出掛けください。

お家で簡単おせち料理

鶏肉の松風焼き



- | | | | |
|-------|--------|------|------|
| ・鶏ひき肉 | 200g | ・みそ | 大さじ1 |
| ・砂糖 | 大さじ2 | ・パン粉 | 大さじ5 |
| ・しょうゆ | 大さじ1 | ・松の実 | 大さじ1 |
| ・酒 | 大さじ1/2 | ・青のり | 適量 |
| ・卵 | 1個 | ・みりん | 適量 |

作り方

フライパンに油を熱し、鶏ひき肉の半量をいため、砂糖、しょうゆの半量と酒を加えていき煮にする。
残りのひき肉と砂糖、しょうゆ、卵、みそをすり鉢で混ぜ、滑らかになったら、パン粉を加えてさらにすり混ぜる。
松の実を混ぜ、流し型(パットなどでもよい)に入れて表面を平らにし、200℃に熱したオーブンで15~20分ほど焼く。
冷めたら型から外し、扇形に切る。片方にみりんを塗って青のりを付ける。



錦卵



- | | | | |
|-------|----------|-----|------|
| ・卵 | 6個 | | |
| A砂糖 | 大さじ1・1/2 | B砂糖 | 大さじ1 |
| 塩 | 少々 | 塩 | 少々 |
| かたくり粉 | 小さじ1/2 | | |

作り方

固ゆで卵を作る。
殻をむき、卵白と卵黄と分け、それぞれ裏ごしし、卵白にAを混ぜ、卵黄にBをふんわり混ぜる。
流し型に の卵白を軽く押さえながら敷き詰める。
その上に卵黄を押さえ付け過ぎないように乗せ、蒸気の上があった蒸し器で8分ほど蒸す。
型から外して切り分ける。

