

こんにちはは保健推進員です

私たち保健推進員は地域の皆さんが対象の学習会などで「減塩」や「栄養バランス」をかなえる超簡単レシピをおすすめしています。健康まつりで大好評だったメニューを紹介いたします。

問健康づくり課 ☎(24) 8070

豆腐と野菜のチャンプルー

超簡単
レシピです



作り方

- ①豆腐を水切して一口大にちぎっておく。長ネギは斜めに薄切り、にんじんは短冊切り、小松菜は5cmの長さに切る。
- ②フライパンにごま油をひき、豆腐を焼き付ける。豆腐をフライパンの片方に寄せておき、空いてる部分で、長ネギ、ニンジンを炒める。
- ③豆腐がきつね色になり、野菜がしんなりしたら、塩・こしょうで味を調える。
- ④小松菜を加えてさらに炒め、色が変わったら溶けるチーズを加える。
- ⑤溶き卵をまわし入れ半熟状になったら出来上がり。

材料(4人分)

- 木綿豆腐…………… 1/2丁
- 長ネギ…………… 1/2本
- ニンジン…………… 1/2本
- 小松菜…………… 200g
- ごま油…………… 大さじ1
- 塩…………… 小さじ1/3
- こしょう…………… 少々
- 溶けるチーズ…………… 40g
- 卵…………… 1個

豆腐を焼き付けて
食べごたえUP!



双葉地区保健推進員・食生活改善推進員
青山久美子さん 山口洋子さん



市長コラム42

【忠犬・若丸の歌】

銚子市長 越川 信一

成年(いぬどし)の平成30年が始まった。銚子は犬との縁が実に深いマチだ。立て耳が凛々しい犬岩は、義経が頼朝に追われて奥州に逃れる時、愛犬の若丸が残され、7日泣き続け、岩になったと伝えられている。犬吠埼は、犬が吠える岬。義経を慕う若丸の遠吠えがこまで届いたという。忠犬といえは渋谷のハチ公が有名だが、ハチ公が生まれる700年以上も前に、銚子には忠犬の元祖がいたことになる。

成年や若丸のことを考えていた年末年始、少し時間ができたので、21年ぶりにギターを取り出し、簡単なコードを爪弾きながら歌を作った。タイトルは「犬吠ワンワン」〜忠犬・若丸の歌」。今も犬吠埼に一人(匹)悠然と立って吠え続ける若丸の姿を思い描き、白亜の灯台、霧笛の響き、銚商校歌に重ね合わせた。成年にあやかり、忠犬・若丸や犬吠埼、犬岩の魅力と

もに、「ワンだこれ!すこい」と感動してもらえる銚子の「オンリーワン」や「ナンバーワン」を発信していきたい。
【犬吠ワンワンワン〜忠犬・若丸の歌】

1. 海と陸との 戦いの地に 今日もたたずみ 空に歌う 寄せて帰る 波を追いかけ 雲の向こうに あの日を 探すの

2. 霧笛の響き 闇の彼方へ 虫のささやき 海のざわめき 来ない月を 待つ小さな花 今宵静かに 時は流れる

3. 船に寄り添う 灯台の灯に 母のやさしさ 父のぬくもり 朝日が昇る 希望を運んで 大地はときめき 海はきらめく

海と陸との 戦いの地に 今日も鮮やかに 一日が始まる

