

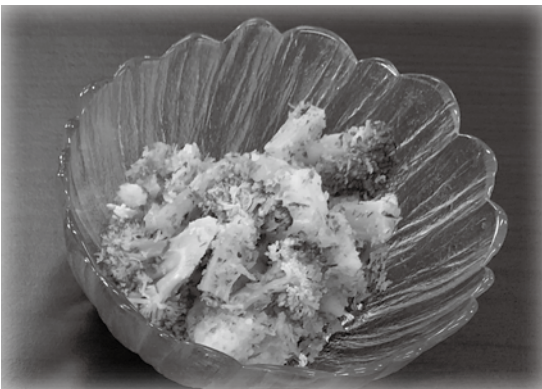
- 矢野睦美【平野塩屋（平野後園、祇園、塩屋、内浜、鎌田）】
向井ひとみ【平野防河内（平野江口、為栗、本平野、防河内）】
川崎壽夫【小積（小積）】
上杉幸子【大積（大積）】
濱田美恵子【長崎西（長崎全域、西方）】
藤本珠美【下田西（下田全域、白寿苑含む）】
本城浩美【船越西（船越全域）】
後藤由美子【外入東泊（外入下妙見、上妙見、宮下）】
三村嘉男【外入東三下（外入郷、西三下、東三下）】
柳原春美【外入東泊（外入西泊、東泊）】
桑原敏広【伊崎（伊崎）】
松井幸子【地家室郷（地家室全域）】
桑原市藏【佐連東（佐連全域）】
山根鉄雄【沖家室岡（沖家室刈山、岡鼻）】
柳原正典【沖家室峠（沖家室南、中、峠）】
〈主任児童委員〉
松林由美【伊保田10区（東和地区全域）】
高田映子【長崎西（東和地区全域）】
- 青木香世【和戸（和戸）】
岬崎光志【塩宇（塩宇）】
稲村直子【塩宇（塩宇）】
岡本文子【西浦（西浦）】
星出香代子【真宮（真宮）】
金刺ミツ子【正分（正分、おれんじヒルズ）】
西本輝美【長尾天満（長尾天満、安下）】
平田道博【源明（源明、川間、田中）】
大田光則【三ツ松東（三ツ松東）】
中本淳子【三ツ松中（三ツ松中）】
松岡彩子【三ツ松西（三ツ松西）】
長尾健彦【庄南（庄南、庄北）】
坂本悦子【江頭（吉浦、江頭、大泊）】
神田正美【神田（下開地、西開地、神田）】
廣津加代子【貞広（貞広、大光寺）】
金崎哲男【新屋下（新屋上、新屋下）】
中原 忍【浜西（長浜、浜西、浜西中）】
久保恭子【浜東（浜中、浜東、日良居団地）】
中村敏子【土居西上（土居西上、西下、西中）】
中原洋子【土居東中（土居東中、東上、東下）】
松田洋子【油良西（油良西、西中）】
小川智恵美【油良東（油良東中、東、郷）】
小村和美【江ノ浦東（江ノ浦西、楽ノ江、江ノ浦東）】
川上百合子【樽見（樽見）】
大川幸枝【安下（橘地区全域）】
矢田部富子【土居東中（橘地区全域）】

♪食推おすすめレシピ♪

健康増進課健康づくり班

☎ 0820 (73) 5504

ブロッコリーとじゃがいものパン粉焼き



ブロッコリーやじゃがいもにはビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCには抗酸化作用があり、細胞を保護するはたらきがあります。

パン粉の香ばしさとマヨネーズのコクで食塩量控えめでもおいしく、子どもにも好評です！簡単に作れるのでぜひ作ってみてください！

〈材料〉（4人分）

- ブロッコリー…………… 1 / 2 株 (150 g)
- じゃがいも…………… 1 個 (120 g)
- パン粉…………… 1 / 2 カップ
- マヨネーズ…………… 大さじ 2
- 青のり…………… 小さじ 1

【1人分の栄養素量】

エネルギー 91kcal、たんぱく質 2.7g、脂質 4.9g、
ビタミンC 27mg、食塩相当量 0.3g

〈作り方〉

- ① ブロッコリーは小さめの小房に切り分け、じゃがいもは5mmの厚さのいちょう切りにする。塩少々（分量外）を加えた湯で茹でる。
- ② フライパンにマヨネーズとパン粉を入れ、パン粉がきつね色になるまで炒める。
- ③ ②に①と青のりを加え、和える。