

## 表彰

### ◆日本スポーツ少年団創設50周年記念表彰

○功労者

・大島サッカースポーツ少年団指導者

河原 明さん (志佐)

渡邊義成さん (平生町)

・久賀ミニバスケットボールスポーツ少年団指導者

波戸英二さん (久賀)

○優秀団体

大島サッカースポーツ少年団

### やまぐち食べきっちよる運動

「食べきり協力店」を募集  
しています

やまぐち食べきっちよる運動とは、県内の食品ロス削減に向け、協力していただける旅館・ホテル、飲食店を『やまぐち食べきり協力店』として登録していただき、取組をPRして消費者へも意識啓発し、推進していくものです。

#### ◆協力店の取組内容

- ・食べきりメニューの設定
- ・食材の使いきり
- ・希望量に応じた食事の提供
- ・料理の持ち帰り等

#### ◆実施主体

山口県食品ロス削減推進協議会

#### ◆申し込み・問い合わせ

山口県食品ロス削減推進協議会事務局

☎083(933)2992



## ちよびしお 冬レシピ

### 卵豆腐のみぞれ汁



#### 〈作り方〉

1. 大根は皮をむき、すりおろす。しめじは石づきをとり、ほぐす。にんじんはちょう切りにする。卵豆腐は、3センチ角に切る。
2. だし汁に、にんじんを入れ煮て、しめじ・大根のすりおろしを汁ごと加えひと煮立ちさせて、卵豆腐を加え、塩・醤油で味をととのえる。最後に水溶片栗粉でとろみをつける。
3. 椀に盛りつけ、上に春菊を飾る。

エネルギー 48kcal たんぱく質 3.1g 脂質 2.0g 食物繊維 1.2g  
食塩相当量 1.0g

ピクロス大島店、中央フード大島店、丸久大島小松店、山口県漁業協同組合東和支店にご協力いただき、ちよびしおレシピを置いています。配布用のレシピがありますのでご利用ください。

また、その他の所でレシピを置いていただけのお店等ありましたらご連絡ください。

◆問い合わせ 健康増進課 健康づくり班 ☎0820(77)5504

## 健康増進計画（後期計画）を推進しています！

～ちよびっとの塩分でおいしく食べて元気に～

周防大島町は、塩分の摂取を減らす取り組みをしています。今回は、家庭で簡単にできるうす味の工夫についてお伝えします。

#### 「うす味でおいしく食べる工夫」

●うまみを生かしましょう・昆布やいりこなど天然の材料からとっただしは、だしのうまみでうす味でおいしく感じられます。

●酸味を利用しましょう・レモンやゆずなどの酸味を使うと塩分が少なくても、おいしくいただけます。

●香辛料や香味野菜を利用しましょう・カレー粉やわさびなどの香辛料や生姜やにんじなどの香味野菜を使うと味にアクセントが付き、素材の味を引き立てます。

今回の献立は「卵豆腐のみぞれ汁」です。昆布とかつおぶしでだしをとるので、塩、醤油を控えてもだしのうまみでおいしくいただけます。ぜひ作ってみてくださいね。

材料	4人分
大根	150g
卵豆腐	150g
しめじ	50g
にんじん	30g
春菊	10g
だし汁	500cc
醤油	小さじ1
塩	小さじ1/3
片栗粉	小さじ2
水	大きじ1

#### だし汁の作り方

水に昆布を入れて火にかけ沸騰前を出してかつおぶしを入れ2～3分煮て火を止める。かつおぶしが沈んだ後、こす。  
※材料…水3カップ・だし昆布8センチ角・かつおぶし1カップ