

(ホリゾンたより) 3月

保健体育部会員

3月の保健目標は…

1年間の健康生活を反省しよう

下の図を使って1年の健康生活を振り返ってみましょう。

元気にはいさつ

早寝早起き

友だちと仲よし

毎日朝ごはん

1年を
ふり返って

できたと思うこととに
チェックを入れてみよう!

- ① 炊飯器に洗った米、酒を入れ、2合の目盛より水を少なくして炊飯する。
- ② にんじんは千切り、ごぼうはささがきにする。油揚げは短冊に切り、鶏肉は一口大に切る。
- ③ かんぴょうは塩でもみ、水で戻しておく。しいたけ、切り干し大根も戻しておく。しらつきは必要に応じて下茹でする。
- ④ 鍋に油を入れ、ごぼう、にんじん、鶏肉を炒め、肉の色が変わったら、しらつき、かんぴょう、切り干し大根を入れてさらに炒める。
- ⑤ さとう、塩、しょうゆ、みりんで味付けし、かんぴょうや切り干し大根がやわらかくなるように煮て、煮汁もとぼす。
- ⑥ Aを混ぜて合わせ酢を作る。
- ⑦ ごはんが炊き上がったら、⑥を入れて混ぜた後、具を混ぜ合わせる。

《材料》(4人分)

米…2合

酒…小さじ1

鶏肉…30g

にんじん…1/3本

ごぼう…60g

しらつき…60g

油揚げ…1枚

かんぴょう…4g

干ししいたけ…1個

A [塩…小さじ1弱

酢…大さじ3強

さとう…大さじ3強

かてめし

切り干し大根…4g

さとう…大さじ2弱

しょうゆ…大さじ1強

塩…小さじ1弱

みりん…小さじ1弱

油…小さじ1

酢…大さじ3強

塩…小さじ1弱

酢…大さじ3強

春休みに
作って
おまけよ。