

きよたさ



2009年8月

清田区の
人口・世帯数

7月1日現在
()内は前月比

人口	115,266人	(+59)
男	54,588人	(+10)
女	60,678人	(+49)
世帯数	43,563世帯	(+66)

【編集】清田区市民部総務企画課広報係

〒004-8613 清田区平岡1条1丁目

☎ 889-2400 (内線 224) FAX 889-2402

Eメール kiyota.somu@city.sapporo.jp

清田区のホームページ(きよた^{ファン}倶楽部) <http://www.city.sapporo.jp/kiyota/>



清田区役所のホームページ「きよた^{ファン}倶楽部」でも、さまざまな行事の様子を写真で紹介しています。
<http://www.city.sapporo.jp/kiyota/event/>



7/18(土)
清田ふれあい区民まつり

1万8千人の区民が
楽しい夏のお祭りを
満喫したよ!



6/28(日) みんな集まれ!! 「つながるフェスタ2009」
子どもたちがたく太鼓に合わせて参加者が踊り出すなど、笑顔
や笑い声にあふれる祭りで地域住民がつながりを深めました。



7/17(金) ホタル観賞会
区役所裏のホタル池で、訪れた多くの区民が幻想的なホタルの光
に酔いしれていました。



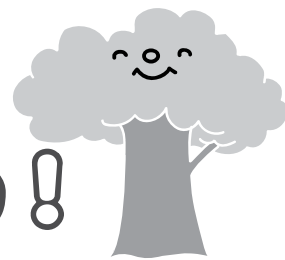
6/27(土) 少年消防クラブ入団式
「自分たちの住む街から火事がなくなるように頑張ろう!」と心に
誓い、区内の小中学生42人が新たに入会しました。



6/30(火) ふれあい学園「shall we dance?」
清田区高齢者教室の講座が行われ、受講者は滑らかなステップと素敵
な笑顔で社交ダンスを楽しんでいました。

緑あふれる自然の宝庫

白旗山に出掛けよう！



豊かな自然環境に恵まれた清田区。

なかでも、区のシンボル「白旗山」（白旗山都市環境林）は、

その雄大な自然が、四季折々の表情で訪れる人たちの目を楽しませています。

今月は、白旗山の中でも「札幌ふれあいの森」にスポットを当て、その楽しみ方を紹介します。

クイズの森コース

クイズを解きながら歩く家族向けのコース。地面が柔らかくて歩きやすく、山道気分を気軽に味わうことができます。

距離：約 1.5 キロメートル
所要時間：約 40 ～ 50 分

オニヤンマとわき水探索コース

湿地帯を進み、わき水まで往復するコース。たくさんの生き物が生息し、6～8月にはオニヤンマも見られます。

距離：片道約 0.3 キロメートル
所要時間：往復約 20 分

小鳥のさえずりコース

小川のせせらぎや小鳥のさえずりが耳に心地よい、癒しのコース。多いときには 10 種類以上のさえずりが聞こえることも。

距離：片道約 0.5 キロメートル
所要時間：往復約 20 分

コースガイドを持って 散策しよう！

区内在住の方と一緒に、おすすめコースガイドを手に、ふれあいの森を散策してきました！

散策したのは

←この 3 コース！

私たちが
行っ
て
き
ま
し
た！



森の入口にある「ふれあいセンター」。
森林に関する展示を行っています。

札幌ふれあいの森 おすすめ コースガイド を作成!!



テーマは「家族と一緒に」

白旗山の魅力向上と、まちづくりの輪を広げることを目的に活動している「白旗山の魅力を考える会」の有志の皆さんが中心となり、「家族で一緒に楽しめる」ことをテーマにした、札幌ふれあいの森の散策コースガイドを作成し、区内の全小学生に配布しました。

ガイドでは、気軽に散策できる 4 つのコースを設定し、その見どころ、楽しみ方を紹介しています。

ガイドを片手に、札幌ふれあいの森の自然を満喫してみませんか。

区のシンボルとして

平成 19 年（2007 年）11 月には区誕生 10 周年を記念して、あしりべつ川・平岡梅林とともに区のシンボルに選定されました。

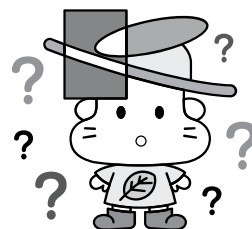
区ではまちづくりの拠点の一つとして、「白旗山自然探検隊」や「白旗山フェスティバル」（10 月 12 日（例）開催）など自然に親しむイベントを開催したり、区民の皆さんと意見交換をしたりして、その魅力を伝える取り組みを進めています。

清田区が誇る、市最大の市有林

白旗山（標高 321.5 メートル）は区の南西部にあり、その一帯は 1,036 ヘクタール（札幌ドーム約 190 個分）の面積を有する市最大の市有林として、大切に保全されています。

林内には、自然散策や陶芸、木工クラフトなどが楽しめる札幌ふれあいの森、自然体験学習やかんじき散策ができる自然観察の森があります。また、夏は天然芝のサッカー場として、冬は国際スキー連盟公認の距離競技場として通年利用できる白旗山競技場も隣接しています。

白旗山って どんなところ？



「宝の山」
白旗山を
楽しんで！



白旗山の魅力を考える会
清田 Hi 遊会会長
大西 潤子さん

季節を彩る草花やわき水のスポットなど、見どころがたくさんあって、どのコースも自然の魅力いっぱいです。コースガイドがあれば、初めての方も安心して楽しめますよ。

夏休みの
思い出
づくりに！

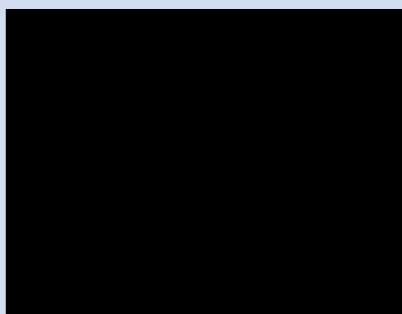
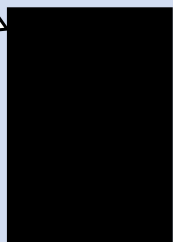


白旗山の魅力を考える会
清田南小学校校長
新畑 和博さん

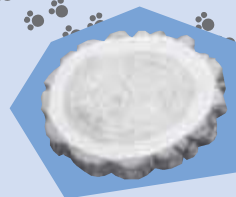
いろいろな自然の要素をガイドに盛り込みました。子どもにとってはたくさんの発見ができる場所だと思います。この森の素晴らしさを体感し、自然を大切にする心を養ってもらいたいですね。

家族みんなで考えてみよう！

やった！
正解したよ！



まずはふれあいセンターで
解答用紙をもらおう！
クイズは全部で10問。
参加賞として
「森のコースター」が
もらえるよ！



4 つめはこのコース！



眺望コース

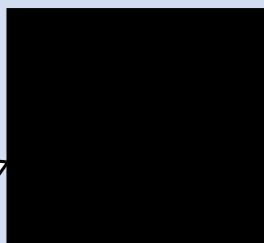
晴れた日には、恵庭岳、空沼岳、札幌岳などの山々を望むこともできる絶景スポット「展望四阿」を目指すコース。

距離：約1.7キロメートル
所要時間：40～50分

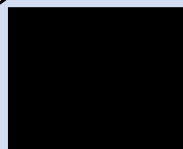
わき水を発見！

冷たくて
気持ちいい！

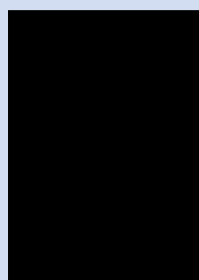
水が透き通っているよ！



見て！
あそこに小鳥
がいるよ！



大きな
おたまじゃくしを
見つけたよ！



散策を終えて

わき水がとってもきれいで、冷たくて気持ちよかったです。

いろんな虫がいて、鳥の声もいっぱい聞こえてきて、おもしろかったよ！眺望コースも行ってみたいな。

森の空気や鳥のさえずりに癒されました。区内でこんなに自然を楽しめる場所があったんですね。今度はパパも一緒に家族みんなで来たいと思います。

問い合わせ先

おすすめコースガイドに関すること

地域振興課まちづくり調整担当
☎ 889-2400 内線 253

【コースガイドの配布場所】

- ・地域振興課、総務企画課広聴係
- ・区内各まちづくりセンター
- ・区民センター（清田1-2）
- ・里塚・美しが丘地区センター（里塚2-5）
- ・札幌ふれあいの森「ふれあいセンター」

札幌ふれあいの森「ふれあいセンター」

（有明386番地 ☎ 883-8931）

開館時間 午前9時～午後5時

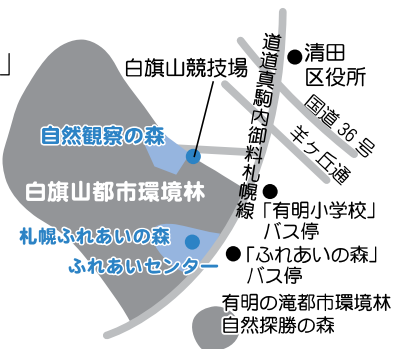
開館期間 4月下旬～11月上旬

交通機関 中央バス「ふれあいの森」

（有明線[福87]）下車

※4月中旬～11月上旬の土・日曜、祝日と、7月中旬～8月中旬の毎日、上記バス停に停車します。それ以外の期間は、「有明小学校」発着となります。

駐車場 150台（無料）



本文中の記号の見方

内 = 内容 日 = 日時 所 = 会場 対 = 対象 定 = 定員 ￥ = 費用 申 = 申込
E = Eメール 他 = その他 先着 = 先着順 抽選 = 多数時抽選

国民健康保険料の納付は簡単・便利な口座振替で

詳細 保険年金課収納係
☎(889)2400 内線 406

胃がん検診700円、大腸がん検診400円。
※70歳以上の方、65歳～69歳で「後期高齢者医療被保険者証」をお持ちの方、生活保護世帯、市・道民税非課税世帯の方は検診料が無料。
申 検診日の1週間前までに電話でお申し込みください。
申込先・詳細 健康・子ども課健やか推進係
☎(889)2400 内線 523

2歳のお子さんとその保護者向けの教室を開催します。
内 虫歯予防の話、歯みがき実習、手洗い、トイレトレーニング、だだこねの対応など。
日 9月1日(火)、10月6日(火) 午前10時～11時30分(午前9時30分受け付け開始)。
※お子さんの身体測定をご希望の方は午前9時50分までにお越しください。
所 区役所2階保健センター講堂。
対 区内にお住まいの、2歳～2歳3カ月(受講時)



すくすく親子教室

の第一子とその保護者。
持ち物 お子さんの歯ブラシ、フェイスタオル、母子手帳。
￥申 無料。不要。
詳細 健康・子ども課健やか推進係
☎(889)2400 内線 524

平岡キッズまつり

乳幼児や小学生、地域の皆さんが交流するお祭りを平岡地区民生委員・児童委員協議会が開催します。
いろいろな遊びのコーナーや保護者のための健康相談コーナーもあります。ぜひご参加ください。
日 8月23日(日)午前10時～正午。
所 平岡中央小学校(平岡5条3丁目)体育館。
￥申 無料。不要。
※就学前のお子さんは、保護者同伴でお越しください。
詳細 平岡まちづくりセンター
☎(883)7100



住民集団健康診査		
検査の種類	対象者	費用
①特定健康診査	40歳～74歳の国民健康保険加入者※1	600円※2
②後期高齢者の健康診査	75歳以上(原則)の後期高齢者医療制度加入者	400円※2
③生活保護世帯の方の健康診査	生活保護世帯(生活保護受給証明書を持参)	無料
④支援給付世帯の方の健康診査	支援給付世帯(本人確認証を持参)	無料
⑤胸部X線検査	40歳以上の方	無料(かたん喀痰検査400円※3)
⑥緊急肝炎ウイルス検査(B型・C型)	検査を受けたことのない希望者	無料
⑦健康相談	15歳～39歳の方	無料

詳細は本誌5月号区民のページ6ページをご覧ください。
※1 国民健康保険以外の健康保険加入者は、住民集団健康診査が健診先に指定されている場合のみ受診可。
※2 市・道民税非課税世帯は免除。
※3 70歳以上、市・道民税非課税世帯等は免除。

日時	会場
8/28(金) 午前9時30分～11時	春風台会館(平岡4条3丁目)
午後1時30分～3時	区民センター(清田1条2丁目)

9月～11月実施分は来月号以降に掲載します。

申込	不要
----	----

詳細: 健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2400(内線 523)

運動教室のお知らせ(9月～12月分)	
これから運動を始めた方、きつかけづくりとして運動教室を行っています。気軽にご利用ください。	
内容・日程	エクササイズウォーキング ウォーキング中心の教室。エクササイズウォーキングの基礎～実践、ストレッチなど 【第1火曜日】 9月: 1日 10月: 6日 11月: 10日(第2火曜日) 12月: 1日
	のび～るストレッチ 基礎体力作り中心の教室。筋力アップのための体操、リズムウォーキング、ストレッチなど 【第3・4火曜日】 9月: 8日(第2火曜日)、29日(第5火曜日) 10月: 20日、27日 11月: 17日、24日 12月: 15日、22日 ※毎月どちらか1回を選んでご参加ください。 会場の都合でお休みする場合があります。ご了承ください。
時間	午後2時30分～3時30分(午後2時受け付け開始)
会場	区役所3階健康増進フロア
対象	区内にお住まいの40歳以上の方
費用	無料
申込	不要
持ち物	室内用運動靴(土足禁止)、運動しやすい服装(男女別更衣室・ロッカーあり)、汗ふきタオル、水分補給用飲料水、健康手帳(お持ちの方のみ)
詳細: 健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2400(内線 527)	

地域健康教室講演会		市民健康教育講演会	
内 容	医療と保健にまつわる話題の最新情報をテーマに区内医療機関の医師を講師に招き、講演会を開催します。		
	～物忘れがひどい、言葉が出てこないといった 症状はありませんか?～ 「認知症」について 講師 医療法人社団 五風会 さつばろ香雪病院 副院長 こばやし かずとし 小林 一利氏	～良性・悪性の見分け方～ 「良いホクロ、悪いホクロ」について 講師 医療法人社団 つつい皮膚科クリニック 院長 つつい まさと 筒井 眞人氏	
	日 時	8月27日(木) 午後1時30分～2時30分	8月25日(火) 午後2時～3時
会 場	区役所2階 保健センター講堂		
費用・申込	無料・不要		
詳細：健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2400(内線525)			



健康

本文中の記号の見方

内 = 内容 **日** = 日時 **所** = 会場 **対** = 対象 **定** = 定員 **¥** = 費用 **申** = 申込
E = Eメール **他** = その他 **先着** = 先着順 **抽選** = 多数時抽選



ポートランド紹介パネル展

札幌市とアメリカ・ポートランド市との姉妹都市提携 50 周年を記念したパネル展を開催します。抽選でプレゼントが当たるクイズも実施します。

期間 9月1日(火)～7日(月)

会場 区役所1階正面玄関前ロビー

詳細 総務局交流課 ☎ 211-2032

がけ地防災パネル展

9月1日は防災の日です。これを機会に防災意識を高めましょう。

期間 8月25日(火)～27日(木)

会場 区役所1階西側ロビー

詳細 都市局宅地課 ☎ 211-2512



子育て講座

内容	おもちゃ選びはおもしろい！ 講師 杉本 英樹氏		
日時	9月18日(金) 午前10時～11時30分		
会場	区役所3階 大会議室		
定員	20人	費用	無料
対象	就学前の乳幼児を育てている保護者 ※受講中はお子さんをお預かりします		
申込	8月18日(火)から電話でお申し込みください(土・日曜日を除く)。 先着		
申込先・詳細	健康・子ども課子育て支援係 ☎ 889-2400(内線 570)		



子育て講座

内容	トイレトレーニング 講師 認定こども園 保育士		
日時	9月7日(月) 午前10時30分～11時15分		
会場	認定こども園にじろ(カンガルーの部屋)		
定員	10組	費用	無料
対象	1歳10カ月～就学前の乳幼児を育てている保護者		
申込	8月24日(月)午前10時から電話または直接窓口でお申し込みください。 先着		
申込先・詳細	認定こども園にじろ(真栄2条1丁目) ☎ 883-3044		

里塚・美しが丘地区センターからのお知らせ

里塚2条5丁目
☎ 888-5005

みんなでクッキング2

内容	リンゴのコンポート、スイートポテトケーキ、大福といった、とても簡単にできるお菓子を作ります。		
日時	8月29日(土) 午後1時～3時30分	会場	里塚・美しが丘地区センター
対象	区内にお住まいかお勤めの小学生以上の方		
定員	20人	費用	700円
申込	8月11日(火)～27日(木)の午前9時～午後5時に電話または直接窓口でお申し込みください。受講料も同時に納めてください。 先着		



たのしいおはなしの会

日時

8月20日(木)午前10時30分

8月22日(土)午後2時30分

9月3日(木)午前10時30分

会場 清田図書館(区役所4階)お話し室

対象 幼児とその保護者

申込 不要

詳細 清田図書館 ☎ 889-2484



みんなの茶の間オープンカレッジ

内容	①館長が提案！！あなたが地域をかえる人 講師：里塚・美しが丘地区センター館長 島田 修二氏 ②人生はこれから「ゴールデンタイム」 講師：金融広報アドバイザー 横江 光良氏		
日時	9月14日(月)午後1時～3時	会場	里塚・美しが丘地区センター
対象	区内にお住まいかお勤めの15歳以上の方(中学・高校生を除く)		
定員	20人	費用	無料
申込	8月11日(火)からファクスまたはEメールでお申し込みください。 先着 申込先：清田区未来ネット金融学習グループ 横江 光良 ☎ 884-3673 FAX 884-3991 E H0miraiNETTO@aol.com		

里美ふれあいクラブ9月のパソコン講座

内容	Excel(エクセル) 基礎編 エクセルの基本操作を確認し、簡単な関数を使って出納帳を作成してみましょう。(初級・中級者向け)		
日時	9月7日(月)、8日(火)、9日(水) (全3回) 午前10時～正午		
会場	里塚・美しが丘地区センター(里塚2条5丁目)視聴覚室		
定員	20人	費用	2,500円
申込	8月18日(火)までに電話または直接窓口でお申し込みください(土・日曜日を除く)。 抽選		
申込先・詳細	里塚・美しが丘まちづくりセンター(里塚2条5丁目) ☎ 884-1210		

清田区人材育成講座「くらし塾 きんゆう塾」			
内容	①悪徳商法にご用心！ 講師：金融広報アドバイザー みずたに ちか 水谷 千佳氏		
	②「最近の不動産事業」 講師：清田区未来ネット講師 しばやま 柴山 ひろこ氏		
日時	9月10日(木) 午後6時45分～9時	会場	区民センター 集会室4
定員	20人	費用	無料
申込	8月11日(火)からファクスまたはEメールでお申し込みください。 【先着】 申込先：清田区未来ネット金融学習グループ こいづみ かの 鯉渕 佳代 ☎ 884-3673 FAX 884-3991 E HOMIRAI NETTO@aol.com		

防災セミナー「震災に備えて」			
内容	災害はいずれ必ずやってくると肝に銘じ、備えることが必要です。 札幌に大地震が起きたらどうなるか、阪神・淡路大震災を教訓に 防災対策を学ぶセミナーです。 講師：日本技術士会北海道支部防災委員会 きんどう ひろし 会員 城戸 寛氏、 おくだ 直正 小田 直正氏、 おのうら ひろあき 大浦 宏照氏		
	日時	8月22日(土) 午後1時30分～3時30分	会場
対象	区内にお住まいの方		
定員	40人	費用	無料
申込	8月11日(火)～18日(火)の午前9時～午後5時に電話が直接窓口で お申し込みください。 【先着】 定員に満たない場合は申込期限を過ぎても受け付けます。		



第 12 回清田区民文化祭 一般参加者募集			
	展示部門	ステージ部門	
内 容	①絵画、版画、絵手紙、写真 ②書道、ペン習字 ③手工芸、文芸、生け花、押し花など	音楽、舞踊、団体芸など(10 団体程度) 出演時間は 5 ～ 10 分	
日 時	10 月 17 日(土)午前 9 時～午後 5 時、18 日(日)午前 9 時～午後 4 時	10 月 18 日(日) 午前 10 時～午後 3 時 30 分	
対 象	区内で活動している個人・団体	区内で活動している団体	
申 込	直接窓口でお申し込みください(出品は一人 1 点)。		
	申込期間：8 月 17 日(月)～ 24 日(月)の午前 9 時～午後 5 時 ※応募多数の場合は調整させていただく場合がありますのでご了承ください。		
その他	10 月 16 日(金)～ 18 日(日)の全日、19 日(月)午前の貸室は利用できません。		

第2期定期講座受講生募集				
講座名・内容	日 時	定員	会 場	受講料 教材費
【女性のための健康マージャン】 初心者を対象に、「賭けない、(タバコを)吸わない、(お酒を)飲まない」がモットーの健康マージャンです。	9月：1(火)、8(火)、15(火)、29(火) 10月：6(火)、13(火)、20(火)、27(火) 午後2時～4時	40人	集会室2・3	4,300円 2,000円
【はじめての電子メール～基本から応用～】 はじめて電子メールを使う方から、日ごろ使っている方まで、基本と応用を学習します(文字入力できる方が対象)。	9月：9(水)、10(木)、11(金) 16(水)、17(木)、18(金) 午後1時30分～3時30分	20人	視聴覚室	3,800円 1,200円
【古着をリメイク！愛犬のための洋服づくり】 ご自分の着なくなったトレーナーを利用して愛犬のための洋服を作りましょう(小・中型犬が対象)。	9月：1(火)、8(火)、15(火)、29(火) 10月：6(火) 午前10時～正午	15人	陶芸工室 集会室2・3	3,500円 なし
対象 区内にお住まいかお勤めの15歳以上の方(中学・高校生を除く)。ただし、お子さんを連れての受講はできません。				
申込 8月17日(月)～23日(日)の午前9時～午後5時に電話が直接窓口でお申し込みください。 【抽選】 定員に満たない講座は申込期限を過ぎても受け付けます。				
受講料・教材費 受講料は、受講確定後8月28日(金)までの午前9時～午後5時に窓口で納めてください。教材費は、講座初日に納めてください。一度納入いただいた受講料はお返しできませんのでご了承ください。				

清田区体育館・温水プールからのお知らせ

平岡 1 条 5 丁目 ☎ 882-9500

スポーツ教室受講生募集						
No	コース名	対象	日時(予定)	回数	会 場	定員
583	少年少女 バドミントン	小学校 3～6年生	9/3～11/26(木曜日) 午後6時30分～8時	各10回	平岡公園小学校 (平岡公園東5)	15人
584			9/5～11/14(土曜日) 午後0時45分～2時15分		美しが丘緑小学校 (美しが丘4-5)	15人
585	4・5・6歳 体操	4・5・6歳児	9/5～12/5(土曜日) 午後2時30分～3時30分		平岡公園小学校 (平岡公園東5)	10人
586	子供体操	小学校 1・2年生	9/5～12/5(土曜日) 午後3時30分～4時30分			10人
申込：8月11日(火)～17日(月)の午前9時～午後8時に電話または直接窓口でお申し込みください(コース番号とコース名をお伝えください)。 抽選 定員に満たない教室は8月20日(木)午前9時から追加募集します。 受講料：各6,100円。8月21日(金)～27日(木)の午前9時～午後8時に納めてください。 その他：同一種目の申し込みは一人1コースです。申し込み後のキャンセルは必ずご連絡ください。						



ひざトレ教室	
変形性膝関節症の予防に有効な膝周囲の筋力トレーニングやストレッチの正しい実践方法を身に付けます。ご自宅でも実施していただけます。	
日時	9/15、9/29、10/13、10/27、11/10、11/24(火曜日) 午後1時30分～3時(全6回)
対象	膝に不安のある方または膝の痛み予防に関心のある方(運動制限のない方)。
定員	20人
費用	8,700円(65歳以上の方は7,600円) このほか、毎回施設利用料が必要です。
申込	9月2日(木)までに電話または直接窓口でお申し込みください。 抽選

市民健康づくり セミナー	健康なひざを作ろう！
簡単な実技を交えた膝の痛みを予防するための講話です。	
日時	9/2(水) 午後2時～3時
費用	無料
定員	20人
申込	8月25日(火)から電話または直接窓口でお申し込みください。 先着



野菜パワーで健康づくり！

札幌市では、8月を野菜摂取強化月間としています。
旬の野菜は、安く、おいしく、栄養満点！
たっぷり食べて、健康な体づくりをしませんか？

札幌市内でとれる野菜

	産地 清田区など 栄養素 カロチン、ビタミンC、鉄、カルシウムなど 効果 ガン、貧血、動脈硬化、脳卒中の予防など
	産地 手稲区 栄養素 カロチン、ビタミンC・E、食物繊維など 効果 ガン・かぜの予防、脳・細胞の老化防止など
	産地 北、東区など 栄養素 硫化アリル、糖質など 効果 動脈硬化の予防、慢性疲労・肉体疲労・食欲不振・不眠の解消など
	産地 北、白石区など 栄養素 ビタミンC、カリウム、食物繊維など 効果 ガン・かぜの予防、利尿作用・美容効果など
	産地 北区など 栄養素 カロチン、ビタミンC・E、食物繊維など 効果 便秘解消、肌荒れ・疲れ目・口内炎の改善など

野菜は体に必要不可欠
野菜には体の調子を整え、元気にしてくれるビタミンやミネラル、腸の働きを良くしたり、コレステロールの吸収を抑える食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。また、動脈硬化やガンの予防などにも効果があり、私たちの健康維持に欠かせない食物です。

札幌市民は野菜不足!?
成人の場合、1日に350グラム以上の野菜（緑黄色野菜120グラム、その他の野菜230グラム）を食べることが望ましいといわれています。

たくさん食べるコツは？
350グラムの野菜は両手に山盛り3杯分の量。サラダなど生野菜のままでも食べるのはとっても大変です。

清田区の取り組み
加熱してカサを減らしたり、まとめて茹でて冷凍するなど、手軽に野菜料理を作るためにひと工夫をして、たくさん野菜を食べましょう。

食を通して健康づくりを進めるボランティア団体「清田区食生活改善推進員協議会」では、料理教室などでおしくヘルシーな野菜料理を紹介しています。

また、8月3日(月)から区役所食堂にて、保健センター管理栄養士が作成した野菜料理のレシピを無料配布しますのので、ぜひご利用ください。

作ってみよう！

野菜たっぷりミネストローネ

栄養価	・エネルギー／131kcal ・たんぱく質／5.9g ・カルシウム／23mg	・食物繊維／2.2g ・脂質／5.1g ・塩分／1.0g (1人分)
-----	--	--



◆材料 2人分

- ・豚もも薄切り肉…40g
- ・キャベツ…1枚(40g)
- ・ジャガイモ…2/3個(100g)
- ・タマネギ…1/4個(40g)
- ・ニンジン…1/3本(30g)
- ・トマト(水煮缶)…80g
- ・オリーブ油…小さじ1と1/2
- ・水…2カップ(400cc)
- ・固形ブイヨン…1/2個
- ・塩、コショウ…少々

◆作り方

- ① 豚肉は一口大に切る。
- ② タマネギ・ニンジンは1cm角に切る。
- ③ キャベツは大きめの角切りに、ジャガイモは一口大に切る。
- ④ オリーブ油で豚肉を炒め、タマネギ、ニンジン、キャベツの順に材料を加えながら炒める。
- ⑤ ジャガイモ、水、固形ブイヨンを入れてふたをし、沸騰したら弱火にして15分煮る。
- ⑥ つぶしたトマト、塩、コショウを加え、さらに10分煮る。

この記事に関するお問い合わせは
健康・子ども課健やか推進係まで ☎ 889-2400 内線 521