

もっと野菜を食べよう

食改さんの 試してレシピ



今回のメニュー

「ふきと有頭えびの煮物」

作り方

- 1 ふきの水煮は4cm長さに切りそろえる。孟宗竹の水煮はたて8等分に切る。孟宗竹がない場合は細いたけのこを使用してもよい。
 - 2 生しいたけは石づきを取り、飾り切りにする。えびは殻付のまま塩ゆでしておく。ゆでたら頭と尾を残し殻をむく。
 - 3 鍋にだし汁・薄口しょうゆ・日本酒・本みりんを入れて沸騰したらふき・生しいたけを入れて煮る。煮えたら有頭えびを入れて温め、火を止める。器に盛り、木の芽を手でたたいて香りをたたせて飾りにのせたらできあがり。
- ※ 有頭えびの代わりに油揚げ・鶏もも肉・高野豆腐に材料を変えてもおいしいです。薄味の場合は飾りに木の芽でなく、鰹節を少々つけてみるとうま味がきいておいしいです。

材 料 (約8人分)

ふき(水煮)細め …… 4本	だし汁(昆布・鰹節)… 2カップ
孟宗竹の水煮 …… 小1個	薄口しょうゆ …… 大さじ4
有頭えび …… 4尾	日本酒 …… 大さじ1
生しいたけ …… 小4個	本みりん …… 小さじ2
木の芽 …… 4枚	

フキはシャキシャキ、エビはプリプリでおいしいよ!



※写真のふきは秋田ふきです。また、木の芽の代わりにレタスを使用しています。



ワンポイントアドバイス

ふきは食物繊維が豊富で低カロリーです。便秘がちな方におすすめです。



みんな集まれ!

子育て支援の催し 6月

問い合わせ

なかよし園 ☎0187(85)3115
わくわく園 ☎0187(84)0023
すこやか園 ☎0187(83)2100

事業名	対象・内容	期日	場所	時間
なかよし園開放	子育て支援・自由遊び	毎週月～金曜日(平日のみ)	千畑なかよし園	9:30～16:30
ひまわり広場	体を動かして遊ぼう	6月2日(金)		
	保健師指導	6月9日(金)		
	戸外で遊ぼう	6月16日(金)		
	栄養士さんのお話(1) ～何でも食べて丈夫な体を作ろう～	6月23日(金)		
	6月生まれのお友達の誕生会	6月30日(金)		
わくわく園開放	子育て支援・自由遊び	毎週月～金曜日(平日のみ)	六郷わくわく園	9:30～16:30
あそびにおいで	園庭で遊ぼう	6月1日(木)		
	触れ合い遊びを楽しもう	6月8日(木)		
	お米の粘土で遊ぼう	6月15日(木)		
	リズム遊びを楽しもう	6月22日(木)		
	誕生会&園長先生のお話の会!!	6月29日(木)		
すこやか園開放	子育て相談・自由遊び	毎週月～金曜日(平日のみ)	仙南すこやか園	9:30～16:30
子育て広場「ひだまり」	保健師さんのお話 ～ムシバイキンをやっつけろ!～	6月7日(水)		
	すこやか園であそぼう!	6月14日(水)		
	しゃぼん玉であそぼう!	6月21日(水)		
	6月生まれのお誕生会	6月28日(水)		



すこやかに

赤ちゃん	お父さん・お母さん	行政区
------	-----------	-----

やすらかに

亡くなった方	年齢	行政区	亡くなった方	年齢	行政区
--------	----	-----	--------	----	-----

美郷町
人のうごき
平成29年4月末現在
()内は前月比

人口	20,113人 (-40)
男	9,509人 (-30)
女	10,604人 (-10)
世帯数	6,675世帯 (2)

歯科休日当番医 診察時間◎午前9時～正午

診察日	医療機関名	電話番号 (0187)
6/ 4(日)	金子歯科クリニック (大仙市大曲丸子町)	63-7300
11(日)	小坂歯科医院 (大仙市刈和野)	75-1015
18(日)	高山歯科医院 (美郷町土崎)	85-3911
25(日)	さいとう歯科クリニック (仙北市角館町)	53-2752
7/ 2(日)	くぼた歯科医院 (仙北市田沢湖)	43-2233



美郷の赤ちゃん

Message
元気にすくすく育ってね。
優悦さん・涼子さん(馬町)

おと 中村 桜都ちゃん

「美郷の赤ちゃん」を募集します

平成29年5月生まれの赤ちゃんの写真(1枚)の裏面に赤ちゃんのお名前と生年月日、ご両親のお名前、住所、電話番号を記入し、メッセージ(30字程度)を添えて6月9日(金)までご応募ください。

応募先 町総務課、六郷出張所、仙南出張所

6月の健診カレンダー 会場◎美郷町保健センター

内容	4カ月児健診	日時	6月27日(火)
対象	平成29年2月生まれ	日時	受付12:45～13:00
内容	7カ月児健診	日時	6月27日(火)
対象	平成28年11月生まれ	日時	受付12:45～13:00
内容	10カ月児健診	日時	6月23日(金)
対象	平成28年8月生まれ	日時	受付12:45～13:00
内容	1歳6カ月児健診	日時	6月13日(火)
対象	平成27年11月生まれ	日時	受付12:45～13:00
内容	3歳児健診	日時	6月9日(金)
対象	平成25年10月、11月生まれ	日時	受付12:45～13:00

問◎美郷町保健センター ☎0187(84)4900

休日救急医療連携事業 (日曜日・祝日および年末年始)

診療場所	大曲厚生医療センター
診療時間	午前9時～午後3時
診療科目	内科・小児科
電話番号	夜間および休日は0187-63-2119