

食生活改善推進員協議会の健康レシピ

●簡単ポトフ



◆1人分あたりの栄養量

エネルギー 104kcal
たんぱく質 3.8g
脂質 6.3g
食塩相当量 1.1g

◆材料(2人分)

玉ねぎ		50g
人参		40g
キャベツ		50g
ジャガイモ		70g
ウインナー		2本(40g)
A	コンソメ(顆粒)	1g
	水	200ml
	塩	1g
	こしょう	少々

◆調理時間 30分

◆作り方

- ①食材を食べやすい大きさに切る。
(大きさにバラつきがなければ好みの切り方でOK)
- ②高密度ポリエチレン製のポリ袋に①とAを入れ、ポリ袋の空気を抜いてねじり上げ、上の方で結ぶ。
- ③鍋に水を入れ、耐熱皿を沈める。沸騰後、②を入れて蓋をして中火にし、25分加熱する。

11月3日(火)に開催予定の地場産業フェスティバルにおいて、今年度も地産地消の普及・食育普及活動を行います。オリジナル健康レシピの配布・試食提供・ミニ講話などを計画中です！ぜひお越しください。

今月は、パッククッキングで作る簡単ポトフをご紹介します。災害時だけでなく普段の時短料理にも使え、寒くなるこれからの季節にもおすすめです。

※耐熱性のある高密度ポリエチレン製のポリ袋を使いましょう。

相談・講座のご案内～お気軽にお問い合わせください～

◆各種相談 令和8年10月～11月の日程

▶場所：利根町保健福祉センター

	日 程	予約方法	予約時間	内 容
口腔相談	10月27日(火)	前日までに予約	9:30～13:45	歯科衛生士による口腔機能相談
精神保健相談	11月10日(火)	1週間前までに予約	13:30～15:45	専門職による精神保健相談
ヘルシー相談	11月11日(水)	1週間前までに予約	9:00～12:00	管理栄養士による栄養相談
もの忘れ相談	毎週水曜日	前日までに予約	13:30～15:30	もの忘れが気になる方などの相談

◆フリータイムトレーニング利用のためのスタートアップ講座【18歳以上の方対象】※再受講も可能です

日 程	予約時間	内 容	申し込み・問い合わせ
10月23日(金)	13:00～14:30	・トレーニングマシンの取り扱い やトレーニングルームの使用方法 などの説明 ・後半30分はマシン操作および トレーニング指導(希望者のみ)	場所：とねふれあいプラザ 費用：無料 電話：0297-79-6253 (火～日曜日 9:00～19:00) ※祝日は休み ※定員10人になり次第終了
10月24日(土)	9:00～10:30		

※原則、火～金曜日の午後および土・日曜日(終日)はフリータイムトレーニング可。詳細はトレーニングルーム掲示板を確認してください。