



ACT.1 1歳おめでとう教室

● 問合先 健康課健康支援グループ(保健センター内 ☎37-3511)



岩倉市こどもまんなかアクションはこちらから！

保健センターでは、1歳の誕生日を迎えることを対象とした「1歳おめでとう教室」を開催しています！

教室では、赤ちゃんから幼児へと成長していくこの時期の特徴と、子育てのポイントなどについてお伝えしています。



プレゼントをお渡しします！
※内容が変わる場合があります。



対象者には個別通知します。
ぜひ参加してくださいね！

健康いわくら 21 ～プラス 1 品、野菜料理の提案～



簡単！！美味しい野菜レシピ

健康課健康支援グループ（保健センター内 ☎ 37-3511）

大根ステーキ

材料 2人分

大根	4 cm
サラダ油	小さじ 2
★顆粒和風だし	小さじ 1/3
★水	大さじ 1
★しょうゆ	小さじ 1
削り節	適量
黒こしょう	少々

※ 1人分の野菜の分量 (90 g)

<作り方>

- ①大根を 1cm の厚さの輪切りにして、皮を厚めにむく。十字に切り込みを入れて、耐熱皿にのせてラップをかけて電子レンジで 3 分加熱する。
- ②フライパンでサラダ油を熱し、①の両面に焦げ目がつくまで焼く。
- ③②に★を入れてからめる。
- ④汁気がなくなったら皿に盛り、削り節、黒こしょうをお好みでかける。



…メモ…

水分が多い、中央部や上部を使うと柔らかく仕上がります。



水分多い・甘い

水分少ない・辛い