

## 醤油麴の和え物

### 材料(2人分)

ほうれん草	1/2 束 (100g)
にんじん	1/3 本 (50g)
醤油麴	大さじ1

### 作り方

- 鍋にお湯を沸かし、ほうれん草を1~2分茹でる。ザルにあげて水にさらし、しっかり水気を絞る。
- ほうれん草は3cmほどの長さに切り、にんじんはせん切りにする。
- 醤油麴と②を和えたら完成。



両取りレシピ。

健康・簡単

醤油麴で決まる！

## キャベツのステーキ

### 材料(2人分)

キャベツ	1/4 玉
油	大さじ1
ヨーグルト(無糖)	大さじ1
☆ 醤油麴	小さじ1
豆乳	大さじ1

### 作り方

- キャベツの芯を落とさないように半分にくし切りにする。
- フライパンを熱して油を引き、中火で蓋をして蒸し焼きにし、焼き目がついたらひっくり返す。
- 両面に焼き色がついたら取り出す。
- ☆をすべて混ぜ合わせてソースをつくり、キャベツをお皿に盛って上からかけて完成。

体いたわり

健康レシピ

No.8

## 醤油麴の卵焼き2種

### ●豆苗と桜えびの卵焼き

### 材料(2人分)

卵	3個
豆苗	1/3 袋
桜えび	大さじ1
醤油麴	小さじ1
サラダ油	適宜

### 作り方

- ボウルに卵を割り、切るように混ぜる。
- 豆苗は2cm程の長さに切り、残りの材料もすべて①に加えて混ぜ合わせる。
- フライパンを熱して油を引き、②の1/4量を流し込んで中火で焼いて巻いていく。残りも同様に少しずつ流し入れ、巻いて完成。

### ●大葉の卵焼き

### 材料(2人分)

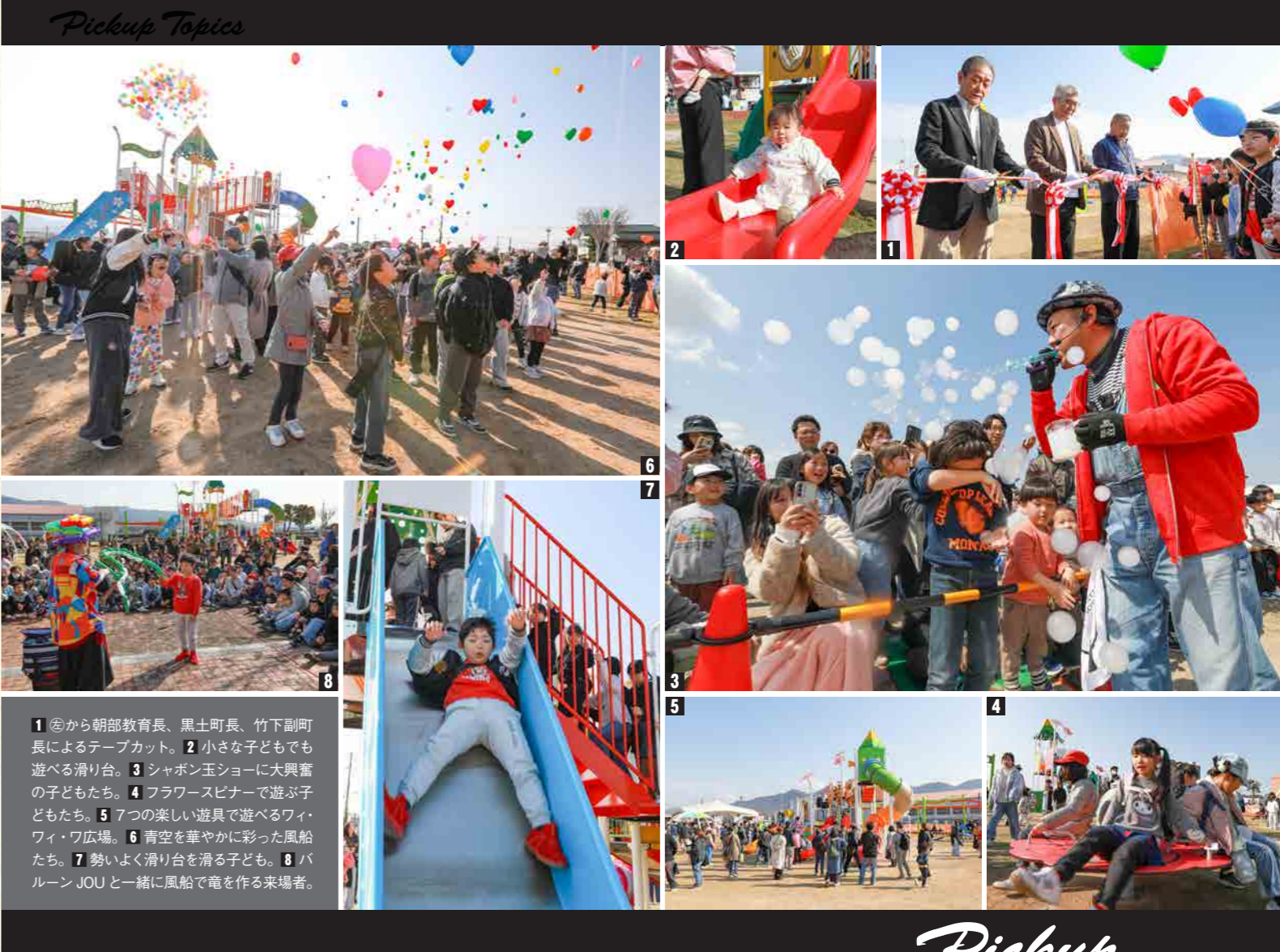
卵	3個
大葉	5~10枚
醤油麴	小さじ1
サラダ油	適宜

### 作り方

- ボウルに卵を割り、切るように混ぜる。
- せん切りにした大葉と醤油麴を加えて混ぜる。
- フライパンを熱して油を引き、②の1/4量を流し込んで中火で焼いて巻いていく。残りも同様に少しずつ流し入れ、巻いて完成。

塩麴の10倍の旨味があるといわれる醤油麴は、少ない量でもしっかり味が決まる「減塩の味方」。発酵の力がぎゅっと詰まった腸活のお助け調味料です。使い方は、主に「漬ける」「和える」「だしにする」「味付け」などさまざまですが、今回は、献立やお弁当に活用できる簡単レシピをご紹介します。健康づくりの第一歩として醤油麴を取り入れてみませんか！

【開】食生活改善推進会(役場 保険健康課) ☎22-77763



1 ②から朝部教育長、黒土町長、竹下副町長によるテープカット。2 小さな子どもでも遊べる滑り台。3 シャボン玉ショーに大興奮の子どもたち。4 フラワースピナーで遊ぶ子どもたち。5 7つの楽しい遊具で遊べるワイ・ワイ・ワ広場。6 青空を華やかに彩った風船たち。7 勢いよく滑り台を滑る子ども。8 バルーンJOUと一緒に風船で竜を作る来場者。

Pickup Topics

●ワイ・ワイ・ワ広場リニューアルオープン  
主催/福智町教育委員会 生涯学習課

# 新たな場所 広げる未来

「子育て環境推進エリア」の整備の一環として「ワイ・ワイ・ワ広場」をリニューアルオープン。遊具を拡充し、さらに子どもたちの感性と体力を育む公園へと生まれ変わりました。

図書館・歴史資料館ふくちのち前の児童遊園「ワイ・ワイ・ワ広場」のリニューアルオープン記念イベントが3月15日に開催されました。老朽化した遊具をすべて撤去し、より安全性が高く、ユニバーサルデザインに配慮された遊具へと更新しました。

9時から行われたオープニングセレモニーでは、先着300人に配ったカラフルな風船が飛ばされ、青空を彩りました。記念イベントでは、福智町出身のシャボン玉師「しゃーぼんぼん」による幻想的なシャボン玉ショーや自由自在に風船を操る「バルーンJOU」による

迫力のバルーンアートの登場に、会場は大盛況。また、全面的に新しくなった遊具で約2千人の子どもたちは、時がたつのを忘れるほど夢中の様子で遊んでいました。

今年度より子育て関連機能も備えた多目的施設としてコスモスコミニティーセンター(旧コスモ診療所・保健センター)の運営が始められました。今後、ワイ・ワイ・ワ広場や図書館・歴史資料館ふくちのちを含めた周辺一帯を「子育て環境推進エリア」として子育て世代の皆さまに寄り添う環境づくりを行い、子どもたちの可能性を高めて、次世代を担う人づくりを目指します。