



キノコとトマトの卵炒め

市は、「健康」「幸せ」をキーワードに健康づくり事業を行っています。



材料(2人分)

Table with 2 columns: Ingredient (シメジ, エリンギ, ピーマン, トマト, ベーコン, ちりめんじゃこ, 卵, オリーブオイル, しょうゆ, こしょう) and Quantity (1/2房, 中2本, 1個, 1個, 2枚, 8g, 2個, 大さじ1, 小さじ1/2, 少々).

調理のコツ

- ★キノコは、マイタケやエノキなどでもおいしくできます。
★卵を戻し入れた後は、すぐに火を消すことが食感を良くするポイントです。

今号も、手軽に作れる一品を紹介しませう。彩り良く食欲をそそる、朝食にぴったりのメニューです。
問合せ先=健康推進課 (☎ 64-1335)

【作り方】

- ①シメジはほぐし、エリンギは短冊切りにする。
②ピーマンは細切りにする。
③トマトはくし形に切る。
④ベーコンは1cm幅に切る。
⑤フライパンに油を熱し、溶きほぐした卵を入れて混ぜながら中央でフワッと焼き、皿に取る。
⑥フライパンにベーコン・シメジ・エリンギ・ピーマン・ちりめんじゃこを入れて炒める。
⑦トマトを加えてさっと炒め、卵を戻し入れて、しょうゆ・こしょうで味を整える。

栄養価(1人分)

Table with 5 columns: Nutrient (エネルギー, たんぱく質, 脂質, カルシウム, 塩分) and Value (250kcal, 18.0g, 19.4g, 52mg, 1.1g).



地域を良くする活動講座(全3回)
社会福祉協議会は、ボランティア活動の担い手を増や...
日時・場所①10月19日(金)午後1時30分〜3時...
申込方法①来庁か電話で申し込んでください...



聞こえない・見えにくい人のサテライト事業
日時・内容①▼午前10時30分〜正午...
申込方法①個別相談・訓練は電話で申し込んでください...

ひだまりの会
日時①10月23日(火)
時間①午後1時30分〜3時
申込方法①10月18日(木)までに電話で申し込んでください...

市税などの納期限
種別 納期限 問合せ先
固定資産税(第3期) 10月31日※ 税務課 ☎64-1318
国民健康保険税(第5期) 国民健康課 ☎64-1332
後期高齢者医療保険料(第4期) 国民健康課 ☎64-1374

住宅・土地統計調査
回答はお済みですか
総務省は、全国一斉に住宅・土地統計調査を行っています...

住宅用火災警報器 取り換え時期を迎えていますか?
すべての住宅に設置が義務付けられている住宅用火災警報器は、1カ月に1回または3日以上留守したとき正常に作動するか点検しましょう...

高齢者いきいきポイント登録者募集
市は、福祉施設などで活動するボランティア登録者を募集しています...

ファミリー・サポーター・センター講習・説明会
ファミリー・サポーター・センターは、地域の子育てを相互援助する活動を行っています...

障がいのある人の相談会
肢体・視覚に障がいのある相談員が相談に応じます。
日時①10月16日(火)
時間①午後2時〜4時

FUKUSHI 就職フェア
日時①11月10日(土)
時間①午後1時〜4時
場所①文化パルク城陽

介護者交流会
日時①10月22日(月)
時間①午後1時30分〜3時
場所①社会福祉センター

みなさんの思いタスキに乗せて RUN伴2018京都ルートは京田辺スタート!
RUN伴(ラントモ)は、認知症への理解を深めるため、認知症の人や家族・支援者・一般の人がリレーをしながらかタスキをつなぎ、ゴールを目指すイベントです...

悩みや不安を共有 認知症家族の交流会
「認知症の介護の悩みを相談したい」「話を聞いてほしい」と思ったことはありませんか...
日時①10月19日(金)
時間①午後1時30分〜3時30分

血液UP料理教室
日時①10月23日(火)
時間①午前10時50分〜午後3時
場所①コミュニケーションスペースゆり庵(市内)

福祉資格者 就業サポーター研修
社会福祉協議会は、福祉・介護サービスに従事していない有資格者の就労・復職を支援するため、研修会を開きます...

介護者交流会
日時①10月22日(月)
時間①午後1時30分〜3時
場所①社会福祉センター

健康 100% 活用術!
市は、血圧や体組成を測定できる「健幸(けんこう)スポット」の活用説明会を開きます...

説明会でマスターしよう
正しい測り方・結果の見方
血管年齢測定や健康相談も
日時①10月23日(火)
時間①午前9時30分〜11時30分

みなんで支える 認知症 支援の輪を広げよう
健康管理は積み重ねが大切、日頃の測定データを蓄積することで、健康状態の変化を把握できます...

健康 100% 活用術!
市は、血圧や体組成を測定できる「健幸(けんこう)スポット」の活用説明会を開きます...

健康 100% 活用術!
市は、血圧や体組成を測定できる「健幸(けんこう)スポット」の活用説明会を開きます...

健康 100% 活用術!
市は、血圧や体組成を測定できる「健幸(けんこう)スポット」の活用説明会を開きます...

健康 100% 活用術!
市は、血圧や体組成を測定できる「健幸(けんこう)スポット」の活用説明会を開きます...

健康 100% 活用術!
市は、血圧や体組成を測定できる「健幸(けんこう)スポット」の活用説明会を開きます...

健康 100% 活用術!
市は、血圧や体組成を測定できる「健幸(けんこう)スポット」の活用説明会を開きます...

健康 100% 活用術!
市は、血圧や体組成を測定できる「健幸(けんこう)スポット」の活用説明会を開きます...

健康 100% 活用術!
市は、血圧や体組成を測定できる「健幸(けんこう)スポット」の活用説明会を開きます...

健康 100% 活用術!
市は、血圧や体組成を測定できる「健幸(けんこう)スポット」の活用説明会を開きます...

健康 100% 活用術!
市は、血圧や体組成を測定できる「健幸(けんこう)スポット」の活用説明会を開きます...

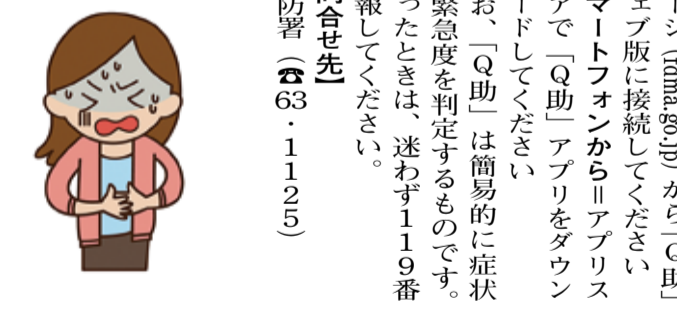
健康 100% 活用術!
市は、血圧や体組成を測定できる「健幸(けんこう)スポット」の活用説明会を開きます...

健康 100% 活用術!
市は、血圧や体組成を測定できる「健幸(けんこう)スポット」の活用説明会を開きます...

健康 100% 活用術!
市は、血圧や体組成を測定できる「健幸(けんこう)スポット」の活用説明会を開きます...

健康 100% 活用術!
市は、血圧や体組成を測定できる「健幸(けんこう)スポット」の活用説明会を開きます...

健康 100% 活用術!
市は、血圧や体組成を測定できる「健幸(けんこう)スポット」の活用説明会を開きます...



健康 100% 活用術!
市は、血圧や体組成を測定できる「健幸(けんこう)スポット」の活用説明会を開きます...

広告