

減塩レシピでおいしく生活習慣病を予防しましょう!

夏野菜キーマカレー



生活習慣病は、毎日の食生活が大きく関係しています。塩分を控えめにすることや、野菜をしっかりとること、栄養バランスのよい食事を心がけることが予防につながります。身近な材料を使って家庭でも手軽に作ることができるメニューですので、ぜひ日々の食事に取り入れてみてください。



トマトとなすを使った夏向きのカレーです！
手軽に野菜を摂取して、暑い夏を乗り越えましょう！

● 材料（4人分）

・ごはん	600g
・合いびき肉	200g
・玉ねぎ	中1個
・なす	2本
・トマト	中1個
・ピーマン	2個
・水	200ml
・固形コンソメ	1個
・市販のカレールウ	2かけ
・サラダ油	大きじ1

● 作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにする。なす、トマト、ピーマンは1センチ角に切る。
- ②深めのフライパンにサラダ油をひき、玉ねぎを炒める。透き通ってきたら、ひき肉を加えて炒める。肉の色が変わったら、トマトの半量、なす、ピーマンを加える。
- ③全体を炒めてから分量の水を加える。沸騰したらコンソメを加えて、ふたをして5分煮る。
- ④ルウを加えて混ぜ、弱火で5分煮込む。最後に残りのトマトを加えてひと煮立ちさせる。
- ⑤器にごはんを盛り、④をかける。

レシピについては保健センター ☎77-1891 までお問い合わせください。

あとがき

◆消防操法大会は、広報担当のKさんが要員として出場していたこともあり、身近に感じることができました。第5分団の皆さんが一丸となり、それぞれの役割に真摯に向き合い、協力する姿に胸を打たれ、地域を守る消防団の頼もしさと熱い思いを改めて感じました。◆今月は、消防団の活動服のブルーから応援のバトンをつなぎ、サッカーワールドカップの侍ブルーへ。◆さらに、これから中学校の総体や山武郡市のスポーツ大会など、応援する機会も増えていきます。誰かや何かを応援できることは、日々を明るくしてくれる最高の楽しみです。選手の方皆さんも、応援する皆さんも、暑さ対策を万全にしてください。(Y)

◆今月号も最後までお読みいただき、ありがとうございました。今月号は保健センターから、健(検)診についてお知らせがたくさんあります。再度自分が対象なのか確認してみてください。◆さて今月号は、運動会、スポーツ大会、操法大会など多くの行事が行われました。実は私も操法大会に参加してきました。大人になつてから何かに本気で打ち込む事って中々ありませんよね。ある人は操法大会を「大人の青春」と呼んでいました。皆さんも気温が上がって活動のしづらい季節になつてきますが、何か一つ、趣味や、熱中できる何かを探して見てはいかがでしょうか。◆まだ色々書きたい熱はありますが、これ以上私の熱量で気温が上がってしまうと困るので、この辺で筆を置きたいと思えます。(K)

令和8年7月1日発行

編集・発行 芝山町総務課

〒289-1692 千葉県山武郡芝山町小池992 ☎0479-77-3921
https://www.town.shibayama.lg.jp/