

## 「大倉山ジャンプ競技場」でチューブ滑り!! ウィンタースポーツフェスタ<sup>in</sup>大倉山

参加無料

大倉山ジャンプ競技場を会場に、普段は入ることのできないランディングバーンを利用した「チューブ滑り」、ランディングバーン横の「Satz階段ツアー」など、子どもから大人まで楽しめる雪遊びがいっぱいです。

◆**内容** ランディングバーン・チューブ滑り、Satz階段ツアー（ジャンプ台横の階段上りに挑戦）、雪中宝探し、雪中スポーツコーナー、雪遊びコーナー、2007年F I S ノルディック世界選手権札幌大会P Rコーナー等。

◆**日時** 2月10日（土）午前10時30分～午後3時、  
2月11日（日・祝）午前10時～午後2時。

◆**会場** 大倉山ジャンプ競技場（中央区宮の森1274）。地下鉄円山公園駅から無料シャトルバスを運行。

◆**申込** 不要。当日直接会場へ、雪遊びのできる服装でお越しください。

（詳細） 地域振興課 ☎231-2400（内線256）



◀ 雪遊びコーナー

### たらの野菜あんかけ [エネルギー108kcal 塩分1.0g]



〈材料2人分〉	
たら	2切れ
塩・こしょう	少々
小麦粉	適量
ごま油	小さじ1
生シイタケ	2枚
ピーマン	1個
玉ネギ	1/4個
ニンジン	20g
ショウガ	1/2かけ
だし汁	150ml
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
酢	大さじ1/2
片栗粉	小さじ1
水	小さじ1

毎週水曜日に中央区役所分庁舎6階食堂と消防局地下1階食堂で「ヘルシーランチ」を提供しています。今月は、1月24日（水）のヘルシーランチの献立から紹介します。

#### 〈作り方〉

- ①たらは、塩・こしょうを振り下味をつけ、小麦粉を薄くまぶす。
- ②フライパンにごま油を入れ熱し、中火でたらの両面を焼く。
- ③火を弱めて蓋をして中まで火を通す。
- ④生シイタケは、石づきを切り落として薄切りにし、ショウガ、ニンジン、ピーマンは千切りにする。玉ネギは繊維にそって薄切りにする。
- ⑤鍋にピーマンを除いた④とだし汁を入れて火にかけ、煮立ったところでしょうゆ、みりんを加えてやわらかく煮る。
- ⑥⑤に、ピーマンと酢を加え、ひと煮立ちしたら、水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑦たらを皿に盛り付け、上から⑥の野菜あんをかける。



### 健康レシピ 第10回 薄味に慣れよう

日本人の食事摂取基準（二〇〇五年版）では、食塩の取り過ぎと生活習慣病との関連が深いことを考慮して、一日当たりの成人男性で十グラム未満、成人女性で八グラム未満という目標量が設定されました。そこで、普段から生活習慣病予防のために、塩分を控え、薄味の食事を心掛けましょう。無理

なくできる減塩調理のコツをご紹介します。

◆**新鮮な食材を使いましょう。**  
鮮度の良い食材は、薄味にすると素材の持ち味が生かされ、おいしく食べることができます。

◆**うま味を利用しましょう。**  
だしのうま味を利用すると、料理にこくがでて、薄味にしてもおいしく仕上がります。

◆**味にアクセントをつけましょう。**  
香辛料の辛味や香味野菜の香り、かんきつ類や酢の酸味を生

かした献立は、薄味でもおいしく食べることができます。

◆**油を上手に使いましょう。**  
油を使った料理は、素材のうま味が外に逃げず、薄味でもおいしく食べることができます。また、ごま油やオリーブ油などは独特の風味があり、塩味の薄さが気になりません。

◆**汁物は具だくさんにしましょう。**  
汁物の具を多く入れると、汁の量が少なくなるため、塩分を減らすことができます。