

十和田市食生活改善推進員会 おすすめレシピ Vol.11 健康増進課 ☎51-6791

市民の皆さんが元気な生活を送るため、栄養や食生活の改善や普及を図る十和田市食生活改善推進員会が、おすすめレシピを紹介します。

今回は **親子で作ろう** **キャロットゼリー** です。

おやつで手軽に！緑黄色野菜！
「キャロットゼリー」

材料（4人分）

オレンジジュース	140ml
ニンジン	45g
ニンジンのゆで汁	45ml
レモン汁	大さじ 1/2
粉末寒天	1.5g
水	70ml
砂糖	大さじ 1

作り方

- ① ニンジンは皮をむいて薄切りにしてゆでる。
- ② オレンジジュースに①のニンジンとゆで汁を入れ、ミキサーにかける。なめらかになるまでよく混ぜたら、レモン汁を入れさらに混ぜる。
- ③ 鍋に水と粉末寒天を入れ火にかけ、かき混ぜながら煮溶かす。粉末寒天が溶けたら、火を止めて砂糖を加えてよく混ぜる。
- ④ ③ に② を少しずつ加えながら十分にかき混ぜ、容器に入れて冷やし固める。



❖ニンジンが苦手な子どもでも食べやすいのでおすすめです。

● 1人分の栄養価

エネルギー 28kcal、タンパク質 0.3g、脂質0.1g、炭水化物 7.4g、食物繊維0.6g

ぐるっとNAVI

～上十三・十和田湖広域定住自立圏情報～



上十三・十和田湖広域定住自立圏内のイベント情報をお届けします♪



◀ イベント情報はホームページにも掲載しています。

三沢市

今年も「三沢ほっき丼」の季節になりました！

三沢市内の対象店舗で、冬の味覚「三沢ほっき丼」の提供を開始します。

「三沢基地空^{からあ}自空上げ」との特別コラボ企画「どんからキャンペーン」も大好評。応募シールを3枚集めて飲食券や特産品を当てよう！

とき 12月3日(土)～

令和5年3月31日(金)

☎三沢市産業観光課

☎53-5111



小坂町

クリスマスマーケットin小坂2022

クリスマスにちなんだ食べ物やグッズ、温かい飲み物などを販売します。17日は花火の打ち上げも行います。

とき 12月10日(土)、17日(土)

ところ 明治百年通り

「小坂鉱山事務所」

「天使館」周辺

☎クリスマスマーケット

in小坂2022開催事務局

☎0186-25-8739



新型コロナウイルスと季節性インフルエンザの同時流行に備えましょう

☎十和田市新型コロナワクチンコールセンター ☎51-3936

● ワクチン接種をご検討ください

新型コロナ
ワクチン

季節性インフル
エンザワクチン



● 健康状態の確認や基本的な感染対策をお願いします

体温の
確認



換気



手洗い
うがい

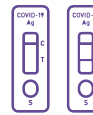


適切な
マスクの
着脱



● 体調不良時に備えて、早めの購入をお願いします

新型コロナ抗原
定性検査キット
(国が承認したもの)



解熱鎮痛薬

