

# 野菜をもお〜っと食べましょう!

お手軽野菜料理レシピ

今回は、お惣菜を利用して作れるサンドイッチなどをご紹介します。  
食パンを使っていますが、ベグルやフランスパン、バーガー用パンなど、好みのパンを使ってみましょう。

## カボチャとパセリのカレットサンド

### 【材料(4人分)】

- 食パン 4枚
- カボチャ 300g
- 玉ネギ 1/4個
- 刻みパセリ 大さじ2
- 卵 1個
- 小麦粉 大さじ1
- 溶かしバター 大さじ2弱
- 塩・こしょう 各少々
- 油 適量
- バター・マスタード 各適量

### 【作り方】

- ①カボチャを太めの千切りにして器に入れ、ラップをかけて電子レンジで火が通るまで2分くらい加熱する。玉ネギはみじん切りにする。
- ②カボチャを軽くつぶしながら玉ネギ、Aと混ぜ合わせる。半量ずつに分け、食パンの大きさに合う形にし、両面焼き色が付くまで中火で焼く。
- ③食パンを軽く焼いてバターとマスタードを塗り、②を挟んで食べやすい大きさに切る。

## 切り干し大根のオムレツサンド

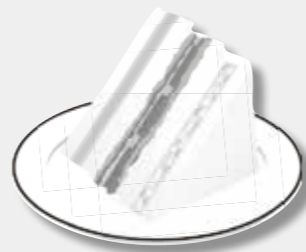
### 【材料(4人分)】

- 食パン 4枚
- 切り干し大根の煮物 200g
- 卵 3個
- 小ネギ(小口切り) 4~5本
- 粉チーズ 大さじ3~4
- 塩・こしょう 各少々
- 油 大さじ1~2

- バター・マスタード・ケチャップ 各適量
- レタス 2~3枚

### 【作り方】

- ①切り干し大根の煮物を粗く切ってAと混ぜ合わせる。半量ずつに分け、食パンの大きさに合わせて焼く。
- ②食パンを軽く焼き、バターとマスタード、ケチャップを塗る。レタスと①を挟んで、食べやすい大きさに切る。



## カップトースト

### 【材料(4個分)】

- サンドイッチ用パン 4枚
- ピザソース 大さじ2くらい
- 玉ネギ 1/8個
- ピーマン 1個
- サラミ 2~3枚
- ピザ用チーズ 適量
- アルミカップ 4個 (直径6センチ)

### 【作り方】

- ①玉ネギは薄切り、ピーマンとサラミは細切りにする。
- ②サンドイッチ用パンにピザソースを塗り、4等分した①とピザ用チーズを乗せる。具を包むようにパンの四隅をつまみ合わせて口を閉じ、アルミカップに入れる。
- ③オープンかオーブントースターで4分くらい、焼き色が付くまで焼く。

問い合わせ先/役場健康推進課健康推進係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5 (課直通)

## 川湯屋内温水プール

### 臨時休館しています

川湯屋内温水プールは、施設点検のため5月から臨時休館となっています。点検は7月までかかる見込みです。休館に伴い、各水泳教室もお休みします。

大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解をお願いします。開館については、広報紙などでお知らせします。

☐問い合わせ先/川湯屋内温水プール ☎ 4 8 3 - 2 0 7 2 まで。

# 後期高齢者医療制度のお知らせ

## 保険証の一齐更新について

### ●保険証が新しくなります

現在ご使用の保険証は、平成26年7月31日をもって有効期限が満了となるため、8月以降は使用できなくなります。

7月10日ごろに新しい保険証を発送しますので、お手元に届きましたら、古い保険証ははさみで切るなど、個人情報が出ることのないよう破棄してください。

**新しい保険証の有効期限は、平成27年7月31日までです。**

新しい保険証は黄緑色です

保険証を紛失したときや汚れたときは再交付しますので、下記までお申し出ください。

後期高齢者医療被保険者証	
有効期限 平成27年 7月31日	
被保険者番号	0 1 2 3 4 5 6 7
住所	広城市連合町1丁目
氏名	広城 太郎 男
生年月日	昭和 7年 7月 7日
資格取得年月日	平成20年 4月 1日
発券期日	平成20年 4月 1日
交付年月日	平成26年 7月 1日
一部負担金の割合	1割
保険者番号並びに保険者の名称及び印	3 9 0 1 1 0 1 0 公印 (朱) 北海道後期高齢者医療広域連合

### ●減額認定証(限度額適用・標準負担額減額認定証)も新しくなります

減額認定証は、住民税非課税世帯の方が病院にかかった際の医療費や、入院した際の食事代などの自己負担限度額を軽減するために必要な証です。

現在ご使用の減額認定証は、平成26年7月31日をもって有効期限が満了となるため、8月以降は使用できなくなります。引き続き交付の対象となる方には、保険証と一緒に新しい減額認定証を発送します。お手元に届きましたら、古い減額認定証は保険証と同様の方法で破棄してください。

新しい減額認定証は黄色です

▶減額認定証の交付対象となるのは、次の方です。

区分Ⅱ	世帯全員が住民税非課税である方。
	世帯全員が住民税非課税である方のうち、次のいずれかに該当する方。
区分Ⅰ	●世帯全員の所得が0円の方。 (公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下の方)
	●高齢福祉年金を受給されている方。

後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証	
交付年月日 平成26年 8月 1日	
被保険者番号	0 1 2 3 4 5 6 7
住所	広城市連合町1丁目
氏名	広城 太郎 男
生年月日	昭和 7年 7月 7日
発券期日	平成26年 8月 1日
有効期限	平成27年 7月31日
適用区分	区分Ⅱ
長期入院該当年月日	平成26年 8月 1日 保険者印 印
保険者番号並びに保険者の名称及び印	3 9 0 1 1 0 1 0 公印 (朱) 北海道後期高齢者医療広域連合

問い合わせ先/役場健康推進課健康保険係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5 (課直通)