

# 野菜をもお〜っと食べましょう!

お手軽野菜料理レシピ

## モヤシ

今回はモヤシを使った料理を紹介します。

モヤシは日持ちのしない野菜なので、買ったまま置いておかず、ゆでてザルに上げて水気を自然に切り、冷めてから容器に入れて冷蔵すると、2日くらいは保存できます。

### モヤシ入りチャーハン

#### 【材料(2人分)】

- モヤシ 1/2袋(100g)
- 玉ネギ 中1/4個
- 卵 2個
- 豚ひき肉 50g
- トウバンジャン 小さじ1/2くらい
- ご飯 300g
- 油 大さじ1/2くらい
- 塩・こしょう・しょうゆ 各少々

#### 【作り方】

- ①モヤシは根を取る。玉ネギはみじん切りにする。卵は目玉焼きにする。
- ②フライパンで油を熱し、玉ネギを炒める。しんなりしたら豚ひき肉を加えて、火が通るまで炒める。トウバンジャンを入れ、全体に混ぜたらモヤシを加えてさっと炒める。温かいご飯を入れ、全体が混ざるまで炒めたら、塩・こしょう・しょうゆで味を整える。
- ③②を器に盛りつけ、上に目玉焼きをのせる。

### モヤシと鶏肉のわさびじょうゆあえ

#### 【材料(2人分)】

- モヤシ 1/2袋
- 鶏肉 100g  
(ササミか皮無し)の胸肉)
- 塩・酒 各少々
- しょうゆ 小さじ2くらい
- 酢 小さじ1くらい
- わさび 小さじ1/2くらい
- 焼きのり 適量

#### 【作り方】

- ①モヤシは根を取って沸騰した湯でゆで、ザルに上げて水気を切る。(電子レンジで加熱して水気を切ってもよい)鶏肉は塩と酒を振りかけ、ラップをして電子レンジで1〜2分くらい加熱し、粗熱がとれたら手でさいておく。
- ②しょうゆ・酢・わさびを混ぜ合わせて①をあえ、器に盛りつける。ちぎった焼きのりを散らす。

### モヤシと牛肉の韓国風スープ

#### 【材料(2人分)】

- モヤシ 1袋
- 牛細切れ肉 100g
- 白菜キムチ 100g(市販品)
- 生シイタケ 3枚
- 小ネギ 5〜6本
- ごま油 大さじ1/2
- 水 2カップ
- みそ 大さじ1

#### 【作り方】

- ①牛細切れ肉と白菜キムチは一口大、生シイタケは薄切り、小ネギは3cmくらいの長さに切る。
- ②鍋でごま油を熱し、牛細切れ肉を炒める。火が通ったら水を入れてひと煮立ちさせ、アクをとる
- ③②にモヤシと生シイタケ、小ネギ、白菜キムチを入れ、みそで味を付け、2〜3分煮たら器に盛り付ける。

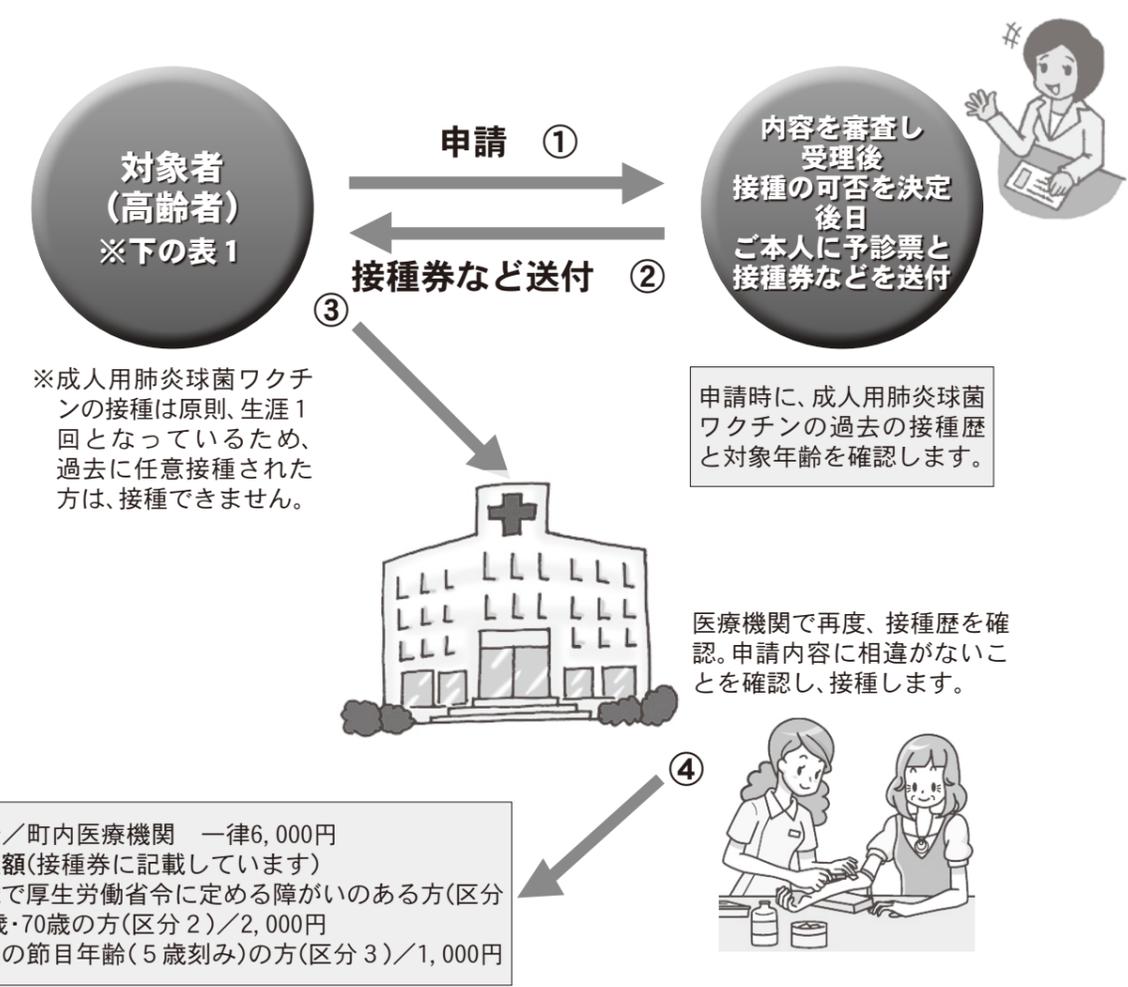


問い合わせ先/役場健康推進課健康推進係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5 (課直通)

# 高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種事業を行います

厚生労働省において、成人用肺炎球菌ワクチンの今年度からの法定接種に向けた検討が進められているところですが、これに先立ち町では、高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種を行います。

実施方法などについては概ね、インフルエンザ予防接種と同様の取り扱いとなります。対象年齢の方は、役場健康推進課健康推進係へ申し込みください。



区分	対象年齢	生年月日
1	60〜64歳	昭和25年(1950)年4月1日〜昭和30年(1955)年3月31日 (※ただし、厚生労働省令に定める障がいのある方)
2	65歳	昭和24年(1949)年4月1日〜昭和25年(1950)年3月31日
	70歳	昭和19年(1944)年4月1日〜昭和20年(1945)年3月31日
	75歳	昭和14年(1939)年4月1日〜昭和15年(1940)年3月31日
	80歳	昭和9年(1934)年4月1日〜昭和10年(1935)年3月31日
3	85歳	昭和4年(1929)年4月1日〜昭和5年(1930)年3月31日
	90歳	大正13年(1924)年4月1日〜大正14年(1925)年3月31日
	95歳	大正8年(1919)年4月1日〜大正9年(1920)年3月31日
	100歳	大正3年(1914)年4月1日〜大正4年(1915)年3月31日
	105歳	明治42年(1909)年4月1日〜明治43年(1910)年3月31日

**子宮頸がん予防ワクチンについて**  
**中学1年〜高校1年の女の子とその保護者の方へ**

平成25年6月に厚生労働省から、子宮頸(けい)がん予防ワクチンを積極的に勧めないという通達がありました。町もその通達に基づき積極的に推奨は行っていませんが、助成事業は継続していますので、お知らせします。接種を希望される方は、お手数ですが役場健康推進課健康推進係までご連絡ください。

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)