

人づくり 日本一を目指して

光、水、土の恵みを
たくさん受けて
おいしいお米ができますように



広報いわき／毎月1日発行
編集・発行／いわき市

◆広報いわき
〒970-8686

に関する皆さんからのご意見お待ちしています
いわき市平字梅本21 いわき市総合政策部広報広聴課

TEL 0246(22)7402 FAX 0246(22)7469
市ホームページURL <https://www.city.iwaki.lg.jp/>

ひとしお通信 VOL.2

今月号は、簡単でおいしい「減塩レシピ」をお届けします。

パツとしないお天気が続く季節には、食欲が落ちることも。そんな時には、ほんのりエスニックな風味漂う「サバ缶カレー」はいかがでしょう。

サバ缶は骨まで食べられて、栄養満点！材料をザクザク刻んで、お鍋でさっと煮るだけの簡単レシピ。野菜もたっぷり取れるのに塩分控えめで、子どもからお年寄りまで食べやすいレシピです。お好みのルウでどうぞ。



ナビゲーター
健康づくり推進課
管理栄養士 **木村 繭子**
減塩食普及プロジェクト
「ひとしおLab」メンバー

【いわきひとしお】プロジェクト始動中！

←詳しくは、いわき健康ポータルサイトをご覧ください。

サバ缶で簡単！栄養満点！

サバ缶カレー

材料2人分
(調理時間 20分)

- サバ缶 (水煮) 100g
- トマト 中玉2個
- 玉ネギ 1/4個
- ホウレンソウ 1/2束
- カレールウ 1かけ
- にんにく 少々

【1人分あたり】※ごはん200gの場合
エネルギー 521kcal
食塩相当量 1.7g



作り方

- ① トマトはざく切り、玉ネギはスライス、ホウレンソウは3cmくらいの長さに切り、にんにくはすりおろしておく。カレールウは溶けやすいようにざっくり包丁で刻む。
- ② 鍋に、サバ水煮、トマト、玉ネギ、にんにくを入れて、サバを粗く崩しながら中火にかけ、煮立ったら弱火で7～8分煮る。
- ③ 玉ネギが煮えたらホウレンソウを加え、ホウレンソウに火が通ったらカレールウを加え、カレールウが溶けたらできあがり。 ※汁気が少ない場合は、水を50～100cc加える。

皆さん召し上がれ～！



「ひとしおLab」の皆さん

いわき市公式 SNS



←市HPより各種SNSの登録・フォローができます

防災メール

災害情報や避難情報などを登録された方にメール配信します。災害に備えて登録をしましょう！



←詳しい登録方法はこちら

今月号の表紙

田人小学校の児童らによる「田植え体験（田人町貝泊地区）」の様子です。地域の方々の協力のもと、1年生から6年生までの全学年が力を合わせて、手植えによる作業を行いました。

