



豆腐とチーズの卵焼き

【作り方】

- ① たまねぎ、にんじんは粗みじん切りにする。
チーズは0.5cm角に切る。
木綿豆腐は水けを切り、潰しておく。
- ② 油でたまねぎ、にんじんをよく炒める。
木綿豆腐を加え、さらに炒め合わせ冷ます。
- ③ ②の中に、卵とチーズを加える。
- ④ フライパンで焼く。



今年度も、旬を迎える野菜を使ったレシピを掲載していきます

鶏卵には、ひよこが成長するために必要な成分がすべて含まれており、「完全食品」とも言われています。しかし、ビタミンCと食物繊維を含んでいないため、他の食材と一緒に摂る必要があります。

一つ一つの食材に含まれている栄養素は違うので、毎日様々な食材を摂れると良いですね。

材料(4人分)

- 卵 2個
- 木綿豆腐 120g
- スライスチーズ 2枚
- たまねぎ 60g
- にんじん 60g
- 油 小さじ1
- トマトケチャップ 適量

1人あたり

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	糖質	塩分
97kcal	4.7g	5.5g	6.1g	3.4g	0.4g

お問い合わせ 保健センターげんき荘 ☎0982(73)1717

命を守る 住宅用火災警報器

設置してありますか？点検してありますか？

10年経ったら交換を！

宮崎県内すべての住宅に住宅用火災警報器が義務付けられた平成23年6月1日から令和4年6月1日
で**11年**を迎えました。

※住宅用火災警報器は古くなると電子部品の寿命や電池切れなどで火災を検知しなくなることがありますので、機器本体を取り替えましょう。



■設置する場所 (例)

設置が必要な場所は、寝室・階段等です。

※階段は寝室が2階以上にある場合に必要です。



■点検方法

ひもを引っ張ったり、ボタンを長押しすると、音声などで正常に作動するかどうかを知らせてくれます。



九州一斉 住宅用火災警報器普及啓発キャンペーン実施中！