

おいしく健康「だし活」ごはん!

だしを使えば
和食がおいしい!

和食の基本「一汁三菜」は、ご飯、汁もの、おかず3品(主菜1・副菜2)の献立で、栄養のバランスが良く、全体に低カロリーであるなどの理由で、健康的な食事とされています。だしを使えば、簡単に塩分ひかえめでもおいしいおかずを作ることができます。また、おかずと一緒にご飯をしっかり食べることで、間食の摂り過ぎを防ぐことにつながります。

鶏大根 [一人分のエネルギー 193kcal / 塩分 0.7g※] ※煮汁の喫塩率 65%を想定(煮汁の35%を残した場合)

- ◎材料 ※材料は4人分です
- 若鶏もも肉(唐揚げ用).....280g
 - 酒.....大さじ1
 - 大根.....1/3本
 - 長ねぎ.....1/2本
 - サラダ油.....小さじ1
 - しょうゆ.....小さじ4
 - みりん.....小さじ4
 - 糸唐辛子.....(お好みで)

- ◎調理法
- だし昆布と干しいたけを水に入れ、冷蔵庫で一晩おき、昆布と干しいたけを取り出す。
 - 若鶏もも肉に分量の酒をかけ、軽くもみこむ。
 - 大根は皮をむき、1×5cmに切る。
 - 長ねぎは4cmのぶつ切りにする。
 - フライパンにサラダ油を温め、水気を拭きとった鶏肉と長ねぎを入れ、全体に焼き目を付ける。
 - ⑤に大根とだし汁、Aを加えて、火にかける。
 - 沸騰したらアクを取り、ふたをして煮込む。(だしを取った干しいたけを加えても良い)
 - 大根が煮えたら、器に取り分け、好みに糸唐辛子を盛り付ける。
- ※大きくカットした大根を使う場合は下茹でが必要ですが、1cm程度の厚さであれば下茹でせずに調理できます。



- [だし汁]
- 水.....450ml
 - だし昆布.....4g(箸袋くらい大きさ)
 - 干しいたけ.....小1枚

今よりも1日1,000歩(10分)増やして「健やか力」アップ!

◎日常的に歩数を増加させることは、血圧の低下や、循環器疾患、がん、肥満などの予防に有効です。◎青森県の20~64歳男性の平均歩数は1日6,884歩(全国7,841歩)、女性は6,303歩(全国6,883歩)で、どちらも全国平均を下回っています。◎通勤、買い物、家事、散歩など、こまめに歩いて1日1,000歩(10分)増やしましょう。◎運動の秋、食欲の秋です。歩数増加で体調がよくなっても、食べ過ぎにはご注意ください。

*「健やか力(りょく)」とは、健康情報や医療情報を適切に利用し、活用する力をいいます。

◎レシピ監修: 総合販売戦略課 / 料理作成: 長尾律子(青森県栄養士会会員)

INFORMATION

あomorいんフォメーション

マイナンバーの通知がはじまります!

マイナンバーは、平成27年10月から、住民票を有するすべての方に市町村から通知される、一人ひとり異なる12桁の番号です。

- 原則として、住民票の世帯ごとに簡易書留でお送りします。
- お送りした通知カードは社会保障、税、災害対策の分野の行政手続等で生涯にわたり使用しますので、絶対になくさないよう大切に保管してください。
- 簡易書留には個人番号カード申請書が同封されています。無料で発行されますので、この機会にお申し込みください。
- 詳しくはお住まいの市町村にお問い合わせください。

詳しくは、県庁HP [マイナンバー](#) [Q検索](#)
情報システム課 ☎017-734-9163



こどもサポートゼミ 参加者募集!

学習塾の費用負担が困難な世帯やひとり親世帯の小学4年生~中学3年生を対象にした学習講習会(こどもサポートゼミ)を開催しています。参加費は無料で、教員OBや大学生ボランティアが学習を支援しています。



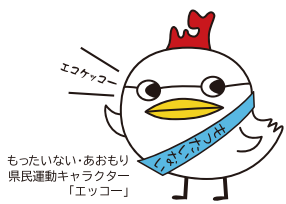
- ◎開催回数: 月2回、1回2時間程度
- ◎開催している市町村: 五所川原市、十和田市、三沢市、西目屋村、藤崎町、大鰐町、田舎館村、板柳町、おいらせ町、三戸町、五戸町、田子町、南部町、階上町、新郷村(※市部会場はひとり親世帯のみが対象となります。)
- ゼミ会場では軽食を提供しています。また、会場までの送迎が可能な会場もあります。

[問合せ先] こどもサポートゼミ事務局 ☎080-8205-4307
こどもみらい課 ☎017-734-9303

環境教育推進フォーラム開催のお知らせ

地球環境を守り、次の世代につなげていくために、私たちにできることって何だろう? 皆さんと一緒に学び、考えてみませんか?

- ◎日時: 平成27年10月23日(金) 13:15~15:05
- ◎場所: ねぶたの家ワ・ラッセ イベントホール
- ◎定員: 180名(無料・要申込)
- ◎内容: さまざまな主体が協働で取り組む環境教育事例についての講演など。
- ◎対象: 環境問題や環境教育に興味のある方はどなたでも。



詳しくは、県庁HP [エコ・ナビ・あomorい](#) [Q検索](#)
環境政策課 ☎017-734-9241

子育て女性のための再就職支援セミナーのお知らせ

「もう一度働きたい!」とお考えの子育て女性のための再就職支援セミナーを開催します。ぜひお気軽にご参加ください。(セミナー参加無料)

開催日	時間	会場
10月20日(火)・11月26日(木)	10:15~14:30	サンロード青森
10月21日(水)・11月24日(火)	10:00~14:30	弘前商工会議所
10月22日(木)・11月25日(水)	10:00~14:30	八戸ポータルミュージアムはっち

- *いずれか1日の参加でOK!
- *セミナー終了後、個別相談あり(要予約) *託児無料(要予約)

[問合せ先] 子育て女性の就職応援事業事務局 ☎0120-915666
詳しくは、県庁HP [子育て女性](#) [Q検索](#) 労政・能力開発課 ☎017-734-9398

みなさんと県庁を結び
県政
インフォ
メーション

テレビ

- RAB「LINK/青森県」(30秒スポット)
- RAB「大好き、青森県」(第三日曜日)17:00~17:15 (放送週が変更になることがあります)
- ATV「さくっと県庁」(木)「わっち!!」16:48~18:59内
- ATV「みんなの県庁!」(第一土曜日)18:55~19:00
- ABA「メッセージ」(土)9:30~9:35

ラジオ

- RAB「青森県広報タイム」(月)~(木)7:30~7:35
- エフエム青森「あomorい・ふあん」(月)~(金)16:55~17:00
- エフエム青森「申吾のほっとチャンネル」(第一日曜日)7:00~7:30

新聞

- 「広報あomorいけん」毎月1日・16日
- 東奥日報・デーリー東北・陸奥新報

Ustream配信

- 「A-Stream」毎週火・金曜日 12:20~12:50

編集発行/青森県広報広聴課 ☎017-734-9137

〒030-8570 青森市長島1-1-1/県のホームページ <http://www.pref.aomori.lg.jp/>
※「県民だよりあomorい」は点字版・録音版も発行しています。ご希望の方は広報広聴課までお知らせください。

この印刷物は527,000部作成し、印刷経費は1部当たり9.2円です。

県民だよりあomorいの印刷に係る電力2,964kwhは、県内の住宅用太陽光発電で発電されたグリーンな環境価値を活用し、グリーン化されています。詳しくは県庁HP [グリーン電力証書](#) [Q検索](#)