



かみぎょう

11/15

市民しんぶん上京区版

掲載内容は変更となる場合があります。
イベント参加される場合は、検温、体調管理、マスク着用をお願いします。

上京区ホームページ 上京区役所 検索

明日につながる今日の食 明日につなぐ京の食

近年、単身世帯や共働き世帯の増加、生活スタイルの多様化などにより、「食」を取り巻く環境は変化しています。「食」は日々の生活の基本であり、生涯健康で心豊かに過ごすためには、「健全な食生活」を実践することが大切です。毎日の食事から、健康づくりに取り組みましょう。

食事はおいしく、バランスよく



秋の簡単メニューをつくってみよう

～区役所職員が挑戦しました～

主菜

豆腐のキッシュ



調理時間 20分

※木綿豆腐の水切り時間は含みません。

【材料(2人分)】

木綿豆腐	1/3丁	牛乳	1/2カップ
ツナ缶	小 1/4缶	溶けるチーズ	20g
しめじ	1/2パック	食塩	ひとつまみ
ブロッコリー	1/2個	こしょう	少々



料理初心者ですが、とても簡単でした。おいしいのはもちろん、栄養もあるので、一人でもつくってみようと思います！

ほかにもレシピはたくさん！くわしくはこちらから▼



「食」に関する問合せ
健康長寿推進課(健康長寿推進担当) ☎441-2872

しめじ



1 豆腐はペーパータオルで水気を取り、一口大に切る。ツナ缶はあけて油をきる。しめじは石づきをとり、ほぐしておく。

木綿豆腐を厚揚げに代えると、水切りも不要で時短！

かためにゆでて♪



2 ブロッコリーは小房に分けて、硬めに茹でる。

くるくるまぜまぜ



3 ボールに卵を割りほぐし、食塩・こしょう・牛乳を加え、混ぜる。

4 耐熱容器に薄く油(分量外)を塗り、①と②を並べて、③を流し入れ、溶けるチーズを散らす。

バランスよくきれいに



油はキッチンペーパーに吸わせて塗ろう！

5 250℃のオーブンで10～15分焼くと…



できた♪



完成!

12月の人権月間に予定しておりました「映画のつどい」については、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開催中止とさせていただきます。