

大募集

Let's try!!

# 健康推進員

テレビ・雑誌の情報、何を信じたらいいの？

いつまでもキレイでいたい！

おいしい・簡単・健康につながる食事が知りたい

夫の体重が気になってきた...

子供や家族の健康のためになにかできることはないかな...

## そんなあなたを募集しています！

- 募集期間● 2018年11月1日(木)～2019年1月31日(木)
- 応募要件● 浦安市に住民登録をしている20～63歳の方
- 任期● 2年間(2019年4月1日～2021年3月31日)
- 活動内容● 健康や食育について学び、自分や家族に実践。さらに、地域に広げる活動をする。  
詳しくは、ホームページをご覧ください♪

浦安市 健康推進員

検索



### ★健康推進員おすすめのレシピ★

#### ～蓮根の青じそチーズ焼き～

エネルギー：63Kcal 塩分：0.3g(1人分)

脂肪や塩分の少ないモッツアレラチーズを使用しているので、カロリーの気になる方にオススメです

#### 【材料(4人分)】

れんこん	160g
青じそ	4枚
モッツアレラチーズ	40g
オリーブ油	小さじ1強
食塩・黒こしょう	少々

#### 【作り方】

- ①れんこんは皮をむき、厚さ7mmの輪切りにする。モッツアレラチーズは薄く切る。
- ②オーブンを230度に温める。天板にクッキングシートをしき、れんこんを並べる。
- ③②をオーブンに入れて表面に色がつくまで焼く。色がついたら、れんこんの上に青じそ、チーズの順にのせて塩・こしょうをふって再び焼き色がつくまで焼く。

問合せ・申込み

浦安市健康増進課成人保健係

担当：前野・久留島 TEL：047-381-9059

活動の見学もできますのでお気軽にご連絡ください♪