

2026年

楽しく食べていきいき 健康カレンダー

食べましょう 1日3食 バランスよく



須賀川市食生活改善推進員会

須賀川市食生活改善推進員会は
健康を考えた食生活を普及するボランティア団体です。

須賀川市食生活改善推進員会は研修会や学習会を行い、健康に関する知識を深め、調理実習等で適量や適塩について学習し、市民の皆様にご学習した内容をお伝えしています。（活動の一部を紹介します。）

学び



伝える



伝える



ウルトラアクション1
からだづくり・運動



つづけよう からだを動かす+10

運動不足により、肥満やメタボリックシンドローム、筋力低下からの要介護状態につながります。

さあ、すき間時間で今より10分多く、からだを動かしましょう。

※ウルトラアクションは健康寿命延伸のための行動目標です
（須賀川市健康増進計画より）

<主菜> 豚ヒレ肉と根菜の煮込み



1人分
エネルギー181kcal たんぱく質 19.2g 脂質 2.5g
炭水化物 15.6g カルシウム 55mg カリウム 823mg
食塩相当量 1.4g

材料	1人分	作り方
豚ヒレ肉	75g	①れんこんは皮をむき、1～2cm厚さのいちょう切りにして水にさらす。大根は1～2cm厚さのいちょう切り、豚ヒレ肉とにんじんは1cm厚さに切る。小松菜は2cm長さ切る。 ②鍋にれんこん、だいこん、にんじんを入れ、かぶるくらいの水を注いで火にかけ、かためにゆでる。 ③別の鍋に豚ヒレ肉、②のれんこん、大根、にんじん、酒を入れて火にかけ、煮立ててアルコール分をとばす。オレンジジュース、しょうゆを加え、中火から強火で30分ほど煮て、小松菜を入れ煮汁が1/3量くらいまで煮詰めて火を止め、ごま油を加えて仕上げ、器に盛りつける。（オレンジジュースには豚肉をやわらかくし、臭みを消す働きがある）
れんこん	30g	
だいこん	75g	
にんじん	25g	
小松菜	10g	
酒	30g	
オレンジジュース	大さじ2	
しょうゆ	9g	
ごま油	1g	

<菓子> さつまいもとレーズンのきんつば風



1個分
エネルギー177kcal たんぱく質 2.2g 脂質 0.4g
炭水化物 42.8g カルシウム 30mg カリウム 365mg
食塩相当量 0.0g

材料	6個分	作り方
さつまいも	400g	①さつまいもは1.5cm厚さの輪切りにし、皮を厚めにむき、水にさらす。レーズンはお湯にもどし、あらく刻む。衣の材料を滑らかになるまで混ぜる。 ②蒸し器でさつまいもがやわらかくなるまで蒸し、熱いうちにつぶし、砂糖、レーズンを加え混ぜ、冷ます。生地がパサつくようなら牛乳（分量外）で固さを調整する。 ③バットにラップを敷き②のをせて包みながら形を整える。ラップをはずして四角の形になるように6等分に切り分ける。 ④③に一面ずつ衣を付け、フライパンなどで、皮が乾くまで弱火で焼くを繰り返して、全面焼いて冷ます。
砂糖	25g	
レーズン	25g	
【衣】		
白玉粉	10g	
砂糖	大さじ1/2	
水	70cc	
薄力粉	40g	

1月

1	木	元日
2	金	
3	土	
4	日	
5	月	
6	火	
7	水	
8	木	
9	金	
10	土	
11	日	
12	月	成人の日
13	火	
14	水	
15	木	
16	金	
17	土	
18	日	
19	月	食育の日
20	火	
21	水	
22	木	
23	金	
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	
28	水	
29	木	
30	金	
31	土	

2月

1	日	
2	月	
3	火	
4	水	
5	木	
6	金	
7	土	
8	日	
9	月	
10	火	
11	水	建国記念の日
12	木	
13	金	
14	土	
15	日	
16	月	
17	火	
18	水	
19	木	食育の日
20	金	
21	土	
22	日	
23	月	天皇誕生日
24	火	
25	水	
26	木	
27	金	
28	土	



須賀川市食生活改善推進員会

まずは、ここから！今日から始める健康習慣

食事の基本はバランスから！

栄養バランスを整えるには、組み合わせを意識する！

栄養バランスの良い食事とは、からだに必要な栄養素が過不足なくとれる食事をいいます。

- ①1日3食食べる習慣：食事の回数を1食抜いてしまうと、栄養をとる機会が減ってしまいます。
- ②主食・主菜・副菜をそろえる：自然と必要な栄養素をまんべんなくとることができます。
- ③いろいろな食材を使った料理：食品によって栄養素は違います。同じ食品に偏ることなくいろいろな食材を取り入れましょう。



<主食・主菜> シラスと豆苗のせごはん



材 料	1 人 分	作 り 方
ごはん	150g	①豆苗は根を切り除き、長さを半分に切る。 ②フライパンに油を強火で熱し、①、シラス干しを順に加えてさっといためる。 ③器にごはんを盛り、②のをせてしょうゆをまわしかけ、ごまをかける。
シラス干し	20g	
豆苗	40g (1/3パック)	
油	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1/2	
炒り白ごま	少量	

1 人 分
エネルギー302kcal たんぱく質9.1g 脂質5.2g 炭水化物57.3g
カルシウム52mg カリウム133mg 食塩相当量0.9g

<主菜> ミートボールのミルクカレースープ煮



1 人 分 エネルギー257kcal たんぱく質17.5g 脂質16.3g
炭水化物16.6g カルシウム127mg カリウム690mg
食塩相当量1.7g

材 料	1 人 分	作 り 方
<ミートボール> 豚ひき肉 玉ねぎ おろししょうが 酒 塩 こしょう 水 ブロッコリー 玉ねぎ 冷凍コーン 水 牛乳 バター カレー粉 固形スープ 塩	60g 20g 1g 小さじ1 0.2g 少々 小さじ1 60g 30g 15g 70cc 70cc 3g 小さじ1/2 1/2個 0.2g	①<ミートボール>のたまねぎはみじん切りにし、すべての材料をよく練り混ぜ、ひと口大ずつに丸めてミートボールを作る。 ②ブロッコリーは小房に分け、玉ねぎは1cm幅にくし形に切る。 ③鍋にバターを溶かし、ミートボールを転がしながら色よく焼きつけ、玉ねぎとコーンを加える。さっと炒め合わせたらカレー粉をふり入れて香りが出るまで炒め、水を加えて、固形スープを入れる。 ④煮立ったら弱火にしてアクを除き、10分煮て牛乳を加える。再び煮立ったらブロッコリーを加え、4～5分煮て塩で調味する。

3 月

1	日	
2	月	
3	火	
4	水	
5	木	
6	金	
7	土	
8	日	
9	月	
10	火	
11	水	
12	木	
13	金	
14	土	
15	日	
16	月	
17	火	
18	水	
19	木	食育の日
20	金	春分の日
21	土	
22	日	
23	月	
24	火	
25	水	
26	木	
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	
31	火	

4 月

1	水	
2	木	
3	金	
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	
8	水	
9	木	
10	金	
11	土	
12	日	
13	月	
14	火	
15	水	
16	木	
17	金	
18	土	
19	日	食育の日
20	月	
21	火	
22	水	
23	木	
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	
28	火	
29	水	昭和の日
30	木	



須賀川市食生活改善推進員会

まずは、ここから！今日から始める健康習慣

骨粗しょう症予防を意識しよう！

骨粗しょう症予防のカギは食事と運動！

骨粗しょう症は、骨がもろくなり、骨折の危険性が高くなった状態のことです。

- ①**骨の材料になるカルシウム**：カルシウムの豊富な食材を毎食意識してしっかりとるようにしましょう。
- ②**カルシウムと一緒にビタミンD・K**：ビタミンDやビタミンKはカルシウムの吸収を助けます
- ③**骨を強くするたんぱく質**：骨を強くするにはたんぱく質が必要です。バランスの良い食事をこころがけましょう。
- ④**運動も欠かせません**：運動の刺激によって骨は強くなり、筋肉を鍛え転倒による骨折を防ぐ効果があります。

カルシウムの多い、おすすめ食材
乳製品：牛乳 ヨーグルト チーズ
大豆製品：豆腐 生揚げ がんもどき
小魚類：ワカサギ しらす 桜えび
葉物野菜：かぶや大根の葉
チンゲン菜 小松菜
乾物：昆布 切干大根

ビタミンDが多い食品
魚介類（鮭、いわし丸干し、さんまなど）、干しいたけ、まいたけ、きくらげなど

ビタミンKが多い食品
納豆、野菜（小松菜、ほうれん草、ブロッコリー）、わかめなど

ウルトラアクション3
歯・口腔

健康づくりの第一歩 毎日の歯みがき 口腔体操

歯・口腔の健康は、全身の健康状態に大きく影響します。生涯にわたり自分の口から、食べる楽しみを持てるよう、今から口腔ケアにとりくみましょう



食生活改善推進員伝達料理講習会メニュー

「食べましょう 1日3食 バランス良く」



<主菜> 鮭のホイコーロー風

材 料	1 人分
鮭（冷凍）	1/2切れ
酒	小さじ1/2
かたくり粉	適量（4g）
きゃべつ	70g
ピーマン	20g
油	小さじ1
<調味料>	
みそ	4g
酒	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1/4
豆板醤	少々（0.8g）
おろしにんにく	少々（1g）

作り方

- ①鮭は一口大に切り、酒をまぶしてしばらく置き水けをふいてかたくり粉をまぶす。
- ②きゃべつはざく切りにする。ピーマンは乱切りにする。
- ③調味料を合わせて混ぜておく。
- ④フライパンに油を熱し、①の鮭を入れて、両面を焼き中まで火が通ったら、取り出しておく。
- ⑤④のフライパンに、きゃべつ・ピーマンを入れさっと炒め、鮭を戻して炒め合わせ、調味料を入れて味をからめる。

<汁> 水菜としいたけの卵スープ

材 料	1 人分	作り方
干しいたけ	2g	①鍋に分量の水を入れ、干しいたけを入れる。
水	150cc	②水菜は3cm長さ、にんじんは3cm長さのせん切りにする。
鶏がらスープ	2g	③①の鍋に鶏がらスープの素を入れ火にかけ、にんじんを加え、柔らかくなった水菜を入れ、塩・こしょうで味をととのえ、とき卵をまわし入れ、卵に火が通ったら火を止める
水菜	30g	
にんじん	10g	
塩	0.2g	
こしょう	少々	
とき卵	1/3個分	

<副菜> 小松菜の梅肉和え

材 料	1 人分	作り方
小松菜	60g	①小松菜は洗って、3cm長さに切り、茎と葉の部分に分けておく。熱湯に茎の部分を入れ、少したってから葉の部分を入れてゆで、水にとって冷まし、水けを絞ってボウルに入れておく。
梅肉（8%塩分）	2g	②梅干しは種を除いてたたき刻み、①のボウルに入れ、しょうゆを加え和える。
しょうゆ	小さじ1/3	

<副菜> さつま芋のしモン煮

材 料	1 人分	作り方
さつま芋	40g	①さつま芋はよく洗い、一口大の乱切りにする。
砂糖	2g	②鍋に、さつま芋・砂糖・レモン汁を入れて水をさつま芋がかぶる程度加え、さつま芋が柔らかくなるまで煮る。
レモン果汁	1g	

<主食> ごはん 120g～150g

1食分（ごはん 120g）
エネルギー503kcal たんぱく質21.8g 脂質15.0g 炭水化物75.7g
カルシウム244mg ビタミンD10.1μg 食塩相当量2.7g

5月

1	金	
2	土	
3	日	憲法記念日
4	月	みどりの日
5	火	こどもの日
6	水	振替休日
7	木	
8	金	
9	土	
10	日	
11	月	
12	火	
13	水	
14	木	
15	金	
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	食育の日
20	水	
21	木	
22	金	
23	土	
24	日	
25	月	
26	火	
27	水	
28	木	
29	金	
30	土	
31	日	

6月

（食育月間）

1	月	
2	火	
3	水	
4	木	
5	金	
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	
10	水	
11	木	
12	金	
13	土	
14	日	
15	月	
16	火	
17	水	
18	木	
19	金	食育の日
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	
24	水	
25	木	
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	



須賀川市食生活改善推進員会

まずは、ここから！今日から始める健康習慣
熱中症に気をつけよう！

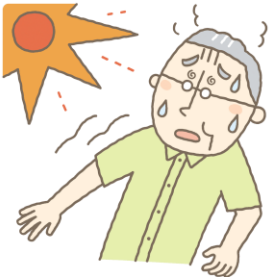
熱中症予防のために暑さに備えたからだづくりも大切！

熱中症は、気温や湿度の上昇で、体内に熱がたまり体温が上昇することにより引き起こされます。
予防のためのからだづくりを心がけましょう。

- ①**1日3食バランスよく**：栄養バランスのとれた食事与健康を保つ。
- ②**運動で筋肉量アップ**：筋肉量が増えると熱中症に強いからだになります。
- ③**しっかり睡眠**：毎日しっかり睡眠をとしましょう。
- ④**暑くなる前に汗をかく機会を**：暑くなり始める時期から汗をかく機会を作ることで、暑さにか
らだを慣らすことができます。

＜こんなときは熱中症に注意！＞

- ☆熱中症アラートが出ている
- ☆気温・湿度が高い
- ☆急に暑くなった
- ☆暑い夜が続く
- ☆熱帯夜の翌日
- ☆日差しが強く風が弱い



ウルトラアクション4
検診・健診と
予防接種



からだを知るため まず受けよう
特定健診・がん検診

健診・検診は自分のからだの状態を知り、病気の予防、早期発見、治療のために大切です。がんや生活習慣病の初期は自覚症状が全くなくとも、特定健診・がん検診でしか発見できないものが多いです。

※ウルトラアクションは健康寿命延伸のための行動目標です
(須賀川市健康増進計画より)

＜副菜＞夏野菜の揚げびたし



4人分 エネルギー1155kcal たんぱく質 17.5g 脂質 77.6g
炭水化物 111g カルシウム 190mg カリウム 2601mg
食塩相当量 5.8g

材 料	4人分	作り方
＜だし汁＞		
水	150cc	①かつお節は、だし用パックに入れておく。鍋に分量の水を入れ、沸騰したら、だしパックを入れ 1 分くらい沸騰させて火を止め、だしパックは取り出す。
かつお節	2g	②鍋でみりんを沸騰させ火をとめ、しょうゆと砂糖を合わせる。冷めたら①のだし汁で割り、バットなどに入れる。
＜調味料＞		
みりん	40g	③なすはガクの部分を切り取り、縦に6～8等分に切る。さやいんげんはヘタを切り落とし長さ半分に切る。ししとうはヘタを短く切り、2～3か所ようじで穴をあけておく。(破裂防止)。かぼちゃは、1.5cm幅に切る(天ぷらのように)。
しょうゆ	40g	④野菜を順に素揚げし、油を切らずに②のつゆにどんどん漬けて30分ほどおく。
砂糖	5g	
なす	4本	
いんげん	100g	
ししとう	60g	
かぼちゃ	300g	
揚げ油	適量	

＜汁＞オクラと梅干しのとろろスープ



材 料	1人分	作り方
オクラ	2本	①オクラは表面を塩(分量外)でこすって下処理し洗って塩を落とし、薄切りにする。梅干しは種を除いてあらく刻む。
梅干し(8%)	1個	②鍋に水を入れ、だしパックにかつお節を入れたものを入れ、1分くらい沸騰させて、だしパックを取り出す。(だしをとる)
水	150cc	③②の鍋を火にかけ沸騰したら、オクラ・酒・塩を加え再度沸騰したら火を止め、器にそそぐ。
かつお節	1g	④仕上げにとろろ昆布を加え、梅干しをのせる。
酒	小さじ1	
塩	0.2g	
とろろ昆布	少量(0.7g)	

1人分 エネルギー19kcal たんぱく質 1.4g 脂質 0.1g 炭水化物 2.9g カルシウム 29mg カリウム 136mg 食塩相当量 1.1g

7月

1	水	
2	木	
3	金	
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	
8	水	
9	木	
10	金	
11	土	
12	日	
13	月	
14	火	
15	水	
16	木	
17	金	
18	土	
19	日	食育の日
20	月	海の日
21	火	
22	水	
23	木	
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	
28	火	
29	水	
30	木	
31	金	

8月

1	土	
2	日	
3	月	
4	火	
5	水	
6	木	
7	金	
8	土	
9	日	
10	月	
11	火	山の日
12	水	
13	木	
14	金	
15	土	
16	日	
17	月	
18	火	
19	水	食育の日
20	木	
21	金	
22	土	
23	日	
24	月	
25	火	
26	水	
27	木	
28	金	
29	土	
30	日	
31	月	



須賀川市食生活改善推進員会

まずは、ここから！今日から始める健康習慣

食品の见えない塩に要注意！

減塩を意識した食生活で、食塩摂取量マイナス1g！

食塩の過剰摂取は、高血圧や胃がん、腎臓病などさまざまなリスクを高めます。

- ①食品中の食塩相当量を確認する：加工食品や調味料には食塩が多く含まれるものもあります。よく食べる食品の食塩相当量を知っておきましょう。
- ②作る時に意識：旬の食材や天然だして自然のうまみを生かす。酸味や香辛料を使って調味料の量を減らす。
- ③食べる時に意識：つくだ煮や漬物の回数を減らす。麺類の汁を残す。調味料は「かける」より「つける」。

＜食品の栄養成分表の見方＞



＜表示例＞
1食分（77gあたり）
1杯 - 343kcal
たんぱく質 10.6g
脂質 12.3g
炭水化物 47.5g
食塩相当量 5.1g

表示は1食分や100gなど基準の量が違うので確認しましょう。

食品には、栄養成分表示が記載されています。食塩相当量のところを確認しましょう。

ウルトラアクション5
喫煙・飲酒

守ります
しっかり禁煙・お酒は減らす

喫煙・飲酒は様々な病気を引き起こす要因となり、胎児の発育への影響、受動喫煙による周囲への影響、メンタルヘルスのリスクもあります。禁煙、減酒に取り組みます。

※ウルトラアクションは健康寿命延伸のための行動目標です（須賀川市健康増進計画より）

食生活改善推進員伝達料理講習会メニュー

＜主菜＞野菜の肉巻き

材 料	1人分
豚ロース薄切り	2枚（70g）
水菜	10g
にんじん	15g
えのきたけ	15g
＜ソース＞	
みそ	3g
マヨネーズ	2g
白すりごま	1g
砂糖	0.5g
レタス	15g

作り方	
①水菜は5cm長さに切る。にんじんは5cm長さの細いせん切りにする。えのきたけは石づきを切りおとし、長さ半分に切る。 レタスは洗って水けをきっておく。	
②肉を広げ、①の野菜を2等分してそれぞれの肉の上のせて巻き、巻き終わりを下にして耐熱のお皿に並べる。	
③フライパンに水1カップ（分量外）を入れ、キッチンペーパーを敷いて②の皿をのせて、蓋をして、強火で2分中火で10分程度蒸す。	
④ソースの材料を合わせ、ソースを作る。 肉巻きを取り出し2～3つに切りレタスを敷いた上に盛りつけ、ソースをかける。	

＜汁＞ごぼうと白菜の豆乳みそ汁

材 料	1人分	作り方
水	100cc	①かつお節は、だし用パックに入れておく。鍋に分量の水を入れ、沸騰したら、だしパックを入れ1分くらい沸騰させて火を止め、だしパックは取り出す。
かつお節	1g	
ごぼう	10g	
白菜	25g	②ごぼうは斜め薄切り、白菜は1cm幅、小松菜は3cm長さに切り、しいたけは薄切りにする。
小松菜	10g	
しいたけ	10g	③①の鍋に②を入れ柔らかくなるまで煮て、みそを溶き入れ、最後に豆乳を加え、沸騰直前に火を止める。
みそ	7g	
無調整豆乳	50cc	

＜副菜＞おからサラダ

材 料	1人分	作り方
おから（生）	30g	①おからをフライパンに入れ、ほぐしながら炒り火を通す。（おからは、しっかり火を通す）
ツナ水煮缶	10g	
きゅうり	30g	②きゅうりは小口切りする。 らっきょうは粗みじんに切る。
にんじん	5g	
らっきょう	2個	ツナ缶・コーンは汁けを切る。 にんじんはうすいいちょう切りにし、さっとゆでる。
コーン缶	10g	
＜調味料＞		③ボウルに調味料の材料を入れてよく混ぜ、①と②を加えて混ぜ合わせる。
ヨーグルト	30g	
マヨネーズ	5g	
塩	0.2g	
こしょう	少々	

＜主食＞ごはん 120g～150g

1食分（ごはん120g）
エネルギー533kcal たんぱく質25.5g 脂質22.1g
炭水化物66.8g カルシウム167mg ビタミンD0.6μg
食塩相当量2.0g

9月

1	火	
2	水	
3	木	
4	金	
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	
9	水	
10	木	
11	金	
12	土	
13	日	
14	月	
15	火	
16	水	
17	木	
18	金	
19	土	食育の日
20	日	
21	月	敬老の日
22	火	国民の休日
23	水	秋分の日
24	木	
25	金	
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	

10月

1	木	
2	金	
3	土	
4	日	
5	月	
6	火	
7	水	
8	木	
9	金	
10	土	
11	日	
12	月	スポーツの日
13	火	
14	水	
15	木	
16	金	
17	土	
18	日	
19	月	食育の日
20	火	
21	水	
22	木	
23	金	
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	
28	水	
29	木	
30	金	
31	土	



須賀川市食生活改善推進員会

まずは、ここから！今日から始める健康習慣

自分の身体を知って生活習慣病予防

まずは、健康診断を受けて年1回自分のからだをチェック！

健康診断は、高血圧・脂質異常・高血糖など生活習慣病のリスクを知ることができる機会です。

- ①健康診断を受けましょう：19歳から健康診断は受けられます。年に1回受診しましょう。
- ②結果で生活習慣を振り返る：健診後結果を確認し、要指導の項目があったら生活習慣を振り返り改善点を確認、実行の機会です。（特定保健指導の対象の場合は、指導を受けましょう）
- ③要医療になったら早めに受診を：要医療の項目は医療機関を受診することで、生活習慣病の早期発見につながります。

＜生活習慣病予防のポイント＞



ウルトラアクション6
こころの健康・休養

睡眠・休養十分に
ひとりで悩まず相談しよう

心身の疲労回復となる「睡眠・休養」をしっかりとることで、こころの健康の維持回復につながります。また、困り事はひとりで抱え込まず、誰かに相談することで解決することがあります。



※ウルトラアクションは健康寿命延伸のための行動目標です
(須賀川市健康増進計画より)

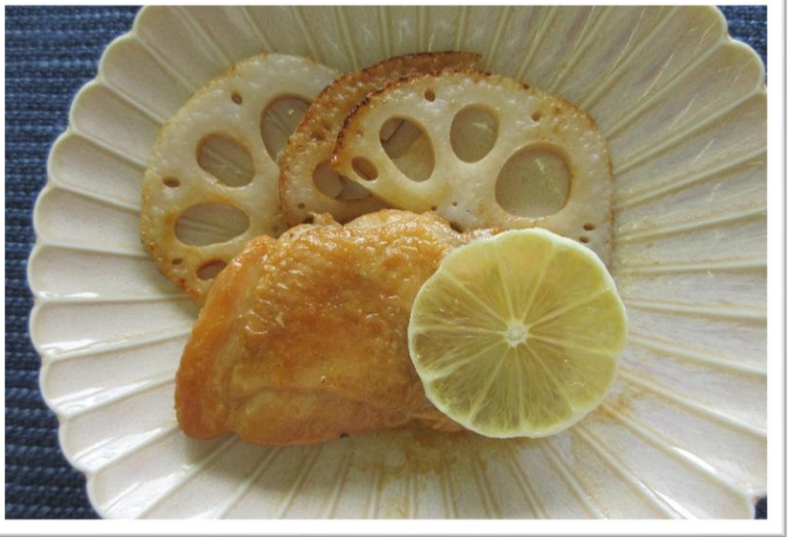
＜主菜＞里芋コロッケ



1人分 エネルギー188kcal たんぱく質7.2g 脂質7.9g
炭水化物23.4g カルシウム30mg カリウム815mg
食塩相当量0.8g

材 料	1人分	作り方
里芋	100g	①里芋は洗ってお皿に並べ軽くラップをして電子レンジで柔らかくなるまで加熱し、熱いうちに皮をむいて、つぶしておく。 ②ねぎ・しいたけはみじん切り。フライパンに油を熱し、ひき肉・ねぎ・しいたけを入れ炒め、ひき肉の色が変わったら、酒・しょうゆ・塩を加えて汁けがなくなるまで炒める。 ③①の里芋に②を入れて混ぜ、小判型に形を作る。 ④小麦粉・溶き卵・パン粉の順につけ、熱した油に入れてきつね色になるまで揚げる。 ⑤せん切りキャベツ・トマトと盛りつける。
豚ひき肉	20g	
ねぎ	5g	
しいたけ	10g	
油	1g	
酒	小さじ1/2	
しょうゆ	小さじ1/2	
塩	0.2g	
小麦粉	5g	
卵	10g	
パン粉	6g	
揚げ油	適宜	
キャベツ	20g	

＜主菜＞鶏肉のレモンしょうゆ焼き



1人分 エネルギー253kcal たんぱく質17.9g 脂質16.3g
炭水化物9.5g カルシウム23mg カリウム536mg
食塩相当量1.2g

材 料	1人分	作り方
鶏もも肉	100g	①鶏もも肉は塩・こしょうをする。 ②れんこんは皮をむいて薄く切り水につけてから、水けをきる。レモンは皮をむいてうすい輪切り(1人1枚)にし、残りは果汁を絞る。 ③フライパンに油を熱し、れんこんを入れうすく色づくまで炒め、取り出しておく ④③のフライパンに鶏肉の皮目を下にして入れ、平らな蓋で押すようにして皮目に焼き色がつくまで焼く。焼き色がついたら裏返し弱めの中火で中まで火をとおす。 ⑤④に酒・レモン果汁・しょうゆを加えてひと煮立ちさせ火を止める。 ⑥お皿に③のれんこんを敷き、上に鶏肉を並べ最後にとっておいたレモンを1切れをのせる。
塩	0.5g	
こしょう	少々	
れんこん	50g	
レモン	1/4個	
油	小さじ1/2	
酒	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1/2	

11月

1	日	
2	月	
3	火	文化の日
4	水	
5	木	
6	金	
7	土	
8	日	
9	月	
10	火	
11	水	
12	木	
13	金	
14	土	
15	日	
16	月	
17	火	
18	水	
19	木	食育の日
20	金	
21	土	
22	日	
23	月	勤労感謝の日
24	火	
25	水	
26	木	
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	

12月

1	火	
2	水	
3	木	
4	金	
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	
9	水	
10	木	
11	金	
12	土	
13	日	
14	月	
15	火	
16	水	
17	木	
18	金	
19	土	食育の日
20	日	
21	月	
22	火	
23	水	
24	木	
25	金	
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	
31	木	



須賀川市食生活改善推進員会