



もみじ会 かんたん健康レシピ



今月号から始まる新コーナー「もみじ会  かんたん健康レシピ」は、食育アドバイザーとして、地域の健康づくりをサポートするボランティアの清川村食生活改善推進団体もみじ会さんが簡単で健康によいレシピを紹介するコーナーです。

最初のレシピは、山口さんが紹介する、お弁当にもオススメなお手軽レシピの「みそきんぴら」です。ぜひ、作ってみてください。

【みそきんぴら】

【材 料（2人分）】

- ・ピーマン…………… 2個
- ・じゃがいも…………… 1個
- ・ごま油…………… 大さじ1/2
- ・酒…………… 大さじ1/2
- ・A
 - みそ…………… 大さじ1
 - みりん…………… 大さじ1
 - 水…………… 大さじ1
- ・ごま…………… 少々

塩分相当量（1人分）=1.0g



【作り方】

1. ピーマンはへたと種をとって縦細切りに、じゃがいもは皮をむいて細切りにする。
2. ごま油でじゃがいもを炒め、酒をふり入れる。
3. 2にAを混ぜて加え、ピーマンも加えて軽く炒め、ゴマをふる。

問 清川村保健福祉課 ☎(288)3861



人口のようす

令和5年2月28日現在

村に住民票がある方の総数

人口総数 2,797人（－11）

男 1,428人（－5）

女 1,369人（－6）

世帯数 1,260世帯（－4）

※（ ）内は前月比／住民基本台帳より

令和5年3月1日現在

住民票の有無に関わらず村内に居住している方の総数

人口総数 2,947人（－11）

男 1,505人（－5）

女 1,442人（－6）

世帯数 1,131世帯（－4）

※（ ）内は前月比／人口統計調査より



村の木
イロハモミジ



ペンのうごき

上で紹介していますが、今月号から新コーナーが始まりました。今後どんなレシピが登場するのか楽しみです。

材料で使われているピーマンですが、私が幼稚園児の頃は嫌いでした。ピーマンが好きになったきっかけは、小学生の頃に食べたチンジャオロースでした。不思議なもので、一度ピーマンが美味しいと感じると、他の料理のピーマンも美味しく感じるようになり、嫌いから好きに変わりました。

何事も試してみるが大事ですね。季節も暖かくなってきたので、新たなことにチャレンジしてみるのもいいかもしれませんね。（お）