

減塩でおいしい

# ちょいしおレシピ



食推さんおすすめ

## 6豆腐とトマトのカレー炒め 副菜

\*栄養価(1人分)\*  
エネルギー: 205kcal 食塩相当量: 1.0g  
ショウガやニンニク、カレー粉の風味で減塩できる一品です。

### ■作り方

- ①絹ごし豆腐はキッチンペーパーで包み、約30分重しをして水切りをした後、2cm角に切る。
- ②豚肉は2cm幅に切る。玉ねぎ、トマト、ピーマン、干しシイタケはそれぞれ2cm角に切る。
- ③フライパンにサラダ油小さじ1/2を入れて熱し、豆腐を全体に焼き色が付くまで強火で焼いたら皿に取る。
- ④フライパンに残りのサラダ油を入れ、ショウガとニンニクのみじん切りを弱火で炒めて香りが出たら、豚肉、玉ねぎ、シイタケを加えて強火で炒める。
- ⑤トマトとピーマンを加えてさっと炒め合わせた後、塩・こしょうをする。豆腐を戻し入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。

健康増進課(☎025-212-8166)



### \*材料(2人分)\*

- 絹ごし豆腐……………200g(1/2丁)
- 豚肩ロース肉…40g(薄切り2~3枚)
- 玉ねぎ……………80g(中1/2個)
- トマト……………160g(中1個)
- ピーマン……………40g(1~2個)
- 干しシイタケ(水で戻したもの)…1枚
- サラダ油……………小さじ1
- ショウガ……………10g(1/2片)
- ニンニク……………5g(1/2片)
- 塩……………小さじ1/2弱
- こしょう……………少々
- A
- カレー粉……………小さじ1
- 砂糖……………小さじ1
- 酒……………小さじ2

## 元気力アップ・サポーター 5月の登録説明会

介護施設などでボランティア活動を行う同サポーターの登録説明会(各1時間半)を開催します。活動でポイントがたまり、翌年度最大5,000円を受け取ることができます。

対新潟市在住で65歳以上の人

申開催日前日までに電話で各申込先

①豊栄地区公民館 日9日(木)

②石山地区公民館 日22日(水)

③中央区社会福祉協議会 日23日(木)

④江南区福祉センター 日9日(木)

⑤秋葉区社会福祉協議会 日15日(水)

⑥南区社会福祉協議会 日9日(木)

⑦黒崎市民会館 日23日(木)

⑧西川地区公民館 日28日(火)

▶時13時半(③⑦)10時 申込先①

②東区社会福祉協議会(☎025-272-7721)③④中央区社会福祉協議会(☎025-210-8720)⑤⑥秋葉区社会福祉協議会(☎0250-24-8376)⑦⑧西区社会福祉協議会(☎025-211-1630) ◀

白山公園空中庭園フェア

フリーマーケット出店者募集

日5月25日、6月8日(土)9時~12時 定各日先着30区画 出店料1区画1,000円 ※飲食物、動植物の販売不可 申5月9日(木)10時から同公園駐車場HPで申し込み 問同駐車場(☎025-225-3021)

秋葉区 フリーマーケット出店者を募集

日6月2日(日)10時~14時 場新津あおぞら市場(新津本町通り) 定先着90区画(1人1区画) ¥1区画2,000円 申5月9日(木)9時半から同市場実行委員会HPで申し込み 問秋葉区役所産業振興課(☎0250-25-5689)

にいがた市民文学 作品募集

優秀な作品は作品集に掲載されます。部門小説、詩・歌詞、短歌、俳句、川

柳、児童文学、随筆・評論、コント 申各応募期限までに所定の応募票と作品を文化政策課(☎025-226-2631)へ ※応募票、募集要項は市HPに掲載。市役所本館や区役所、出張所、図書館、公民館などでも配布 一般の部 対新潟市在住・在勤・在学または出身で19歳以上の人 応募期限7月19日(金)

青春の部 対新潟市在住・在勤・在学で18歳以下の人 応募期限9月4日(水)

## 市民プラザ(NEXT21・6階) 和文文化祭 生け花展示の募集

日7月27日(土)・28日(日) ※7月26日(金)に生け込みあり 定各先着50区画 区画・料金8,100cm<sup>2</sup>…3,000円▷3,600cm<sup>2</sup>…1,500円 申5月9日(木)9時から電話で同施設(☎025-226-5500)

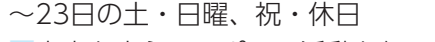
## 少年少女スポーツ大会

競技・開催日バスケットボール…7月27日~8月4日の土・日曜▷バレーボール…9月7日~15日の土・日曜▷野球…9月14日~29日の土・日曜、祝・休日▷サッカー…9月14日~23日の土・日曜、祝・休日

対市内を中心にスポーツ活動を行っている小学生 ¥1チーム2,000円 申込期限5月19日(日) ※開催要項、申込書は市HPに掲載。市の体育施設などでも配布 問スポーツ振興課(☎025-226-2595)

## 会計年度任用職員などの募集

現在募集中の情報は市HPに掲載しています。



市HPから

## 相談

### 配偶者暴力相談支援センター

DVの相談に専門相談員が対応 日月・水曜9時~17時、火・木・金曜9時~20時 相談専用電話☎025-226-1065

## アルザにいがた相談室

(中央区東万代町)

問同施設(☎025-246-7713)

こころの相談 電話相談☎025-245-0545 日水・日曜10時~15時半、金曜14時~19時半

面接相談 日火・水・木・土曜10時~17時 ※電話相談で要予約

### 女性のこころとからだ専門相談

日奇数月第2水曜14時~17時

対女性 定各日先着3人

申開催日前日までに電話で同施設

### 男性相談員による男性電話相談

☎025-246-7800

日第4火曜18時半~21時 対男性

### くらしとこころの総合相談会

弁護士、保健師らが生活や仕事、心の健康や借金などの相談に対応

日5月17日(金)17時半~20時半

場総合福祉会館(中央区八千代1)

申5月16日(木)までに電話でこころの健康センター(☎025-232-5570)

### ひとり親家庭・寡婦のためのライフプラン相談会

日5月19日(日) 場江南区文化会館(江南区茅野山3) 申5月16日(木)までに電話で市母子福祉連合会事務局(☎025-243-4380)

講座「生活費の節約と教育費」「子どものコミュニケーション」 時13時~14時半

個別相談 時14時半~16時半

定4人(1人30分) ※二重叶結びキーホルダーを作りながらの交流会を同時開催(¥300円)

### 国際友好会館(中央区礎町通3)

問国際交流協会(☎025-225-2727)

### 外国籍市民のための弁護士相談会

日5月24日(金)13時~16時40分

定先着5人 申5月8日(水)9時から電話で同協会

### 外国籍市民のための医療相談会

日6月30日(日)10時~14時半 申6月29日(土)までに専用フォーム

=右=から申し込み



## 講座

### 新潟ゆかりの文学 「今昔物語集と越後の国上寺」

日5月11日(土)13時半~15時

場ほんぼーと中央図書館(中央区明石2) 定先着20人 ¥500円

問同館(☎025-246-7700)

### 講座「成年後見制度」

日5月16日(木)10時~11時半

場白根地区公民館(南区田中)

定先着30人 ¥無料

申5月9日(木)9時から電話で消費生活センター(☎025-228-8102)

### 坂井輪地区公民館(西区寺尾上3)

### 初心者向けインターネット講座

日5月18日~6月1日(土曜全3回)13時半~16時 対18歳以上 定15人 ¥1,200円 申5月14日(火)17時までに電話で新潟西地区高齢者パソコン友の会坂井(☎080-8864-5402) 問同館(☎025-269-2043)

### 読書会

お薦めの本の魅力を5分間で紹介し合う 日5月18日(土)14時~16時

場西川学習館(西蒲区曾根)

定先着10人 ¥無料

問西川図書館(☎0256-88-0001)

### 国際友好会館(中央区礎町通3) 身近な韓国「テコンドー教室」

日5月18日(土)14時半~16時

定先着30人 ¥無料

申5月8日(水)9時から電話で同館(☎025-225-2727)

### 旧齋藤家別邸の講座 (中央区西大畑町)

定各日先着10人 申5月9日(木)9時半から電話で同施設(☎025-210-8350)

### ①同施設の魅力と見どころ

日5月19日(日)、6月8日(土)10時半~11時半

### ②日本庭園・数寄屋造りの見方

日初級…5月19日(日)、6月8日(土)▷中級…5月22日(水)、6月16日(日)13時半~16時

### ③紫式部日記の庭

日5月26日(日)10時半~12時 ▶¥①700円②1,200円③200円 ※別途要観覧料 ◀

### 下山スポーツセンター(東区下山1) ママ向けボディーエクササイズ

日5月24日(金)13時半~14時20分

対就学前児の母親(就学前児も同伴可) 定12組 ¥550円 ※別途要入館料 申5月19日(日)までに電話で同施設(☎025-272-7677)

### クロスパルにいがた(中央区礎町通3) 市民が語る人生トーク

平山征夫元新潟県知事が、シルクロードの旅を写真で振り返る 日5月24日(金)13時半~15時半 定先着100人 ¥無料 問同施設(☎025-224-2088)

### グリーンカーテン作り講座

日5月24日(金)・25日(土)14時~15時半 場食育・花育センター(中央区清五郎) 定各日先着100人 ¥無料 ※ゴーヤの苗を1株持ち帰り可。持ち帰り用袋が必要 申5月9日(木)から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894) 問環境政策課(☎025-226-1365)

### 歴史博物館みなとぴあの講座 (中央区柳島町2)

¥無料 申5月8日(水)からメール(museum@nchm.jp)で基本事項を同館へ 問同館(☎025-225-6111)

①新潟地震を振り返る 日5月26日(日)10時半~12時 定先着80人

②新潟地震の体験談 日6月8日(土)14時~15時半 定先着30人

### 糖尿病ミニ講座

合併症、歯周病、おやつとアルコールについて専門家が語る 日5月26日(日)13時半~15時15分 場クロスパルにいがた(中央区礎町通3) 定先着35人 ¥無料 申5月8日(水)から電話で健康増進課(☎025-212-8166)

### 植物観察会

日5月28日(火)13時半~15時半 集解県立植物園駐車場(秋葉区金津) 対中学生以上 定先着10人 ¥無料 申5月20日(月)9時から電話で総合教育センター植物資料室

スマートフォンなどで二次元コードを読み取ってください

