

減塩でおいしい

# ちょいしおレシピ



食推さんおすすめ



## 魚のおぼろ昆布蒸し

主菜

\*栄養価(1人分)\*

エネルギー: 131kcal 食塩相当量: 1.5g

タラの代わりにタイやサケでも作れます。

### ■作り方

- ①タラに軽く塩を振ってしばらく置き、キッチンペーパーで水気を取る。
- ②長ネギは斜め薄切り、ニンジンは一切り、白菜は約1cmの幅に切る。エノキは石づきを取り、半分の長さに切り、根元をほぐしておく。
- ③カイワレ大根は半分の長さに切る。
- ④おぼろ昆布を広げて並べ、①を巻く。
- ⑤電子レンジ対応容器に②を混ぜて置き、その上に④をのせてAをかける。
- ⑥⑤にふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で約5分加熱する。
- ⑦器に野菜と蒸し汁を盛り、その上にタラをのせてカイワレ大根を添える。

問 健康増進課(☎025-212-8166)

### \*材料(2人分)\*

- タラ(切り身)..... 2切れ
- 塩..... 少々
- 長ネギ..... 1/2本
- ニンジン..... 30g(1/4本)
- 白菜..... 50g(1/2枚)
- エノキ..... 1/4パック
- カイワレ大根..... 1/4パック
- おぼろ昆布..... 10g(1/4パック)
- A 麵つゆ(3倍濃縮)..... 25cc
- 水..... 150cc

## 講座

### 旧齋藤家別邸(中央区西大畑町) 9月の講座

申 9月4日(水) 9時半から電話で同施設(☎025-210-8350)

#### ①お座敷入門

日 14日(土) 10時半~12時

#### ②同施設の魅力と見どころ

日 18日(水) 10時半~11時半

#### ③日本庭園・数寄屋造りの見方

日 初級...18日(水)▷中級...21日(土) 時 13時半~16時

#### ④講座「花街と文人の交流」

日 28日(土) 10時半~12時

▶定 ①④各20人 ②③各10人 ※各先着 ¥ ①④各500円 ②700円 ③1,200円 ※別途要観覧料◀

### ほんぽーと中央図書館(中央区明石2) 9月の講座

問 同館(☎025-246-7700)

■新潟ゆかりの文学「金鶴泳『土の悲しみ』」 日 14日(土) 13時半~15時 定先着20人 ¥500円

■読書会 日 18日(水) 10時半~12時 テーマ「木」幸田文著 ¥無料

### 聴覚障がい者向け教養講座「ろうあ村長・横尾義智氏の生涯」

日 9月16日(祝) 13時~15時

場 総合福祉会館(中央区八千代1) 対新潟市在住の聴覚障がい者、手話・要約筆記に携わる人 ※手話通訳・要約筆記あり

定先着70人 ¥無料

申 9月4日(水) 9時からFAXでNPO法人新潟市ろうあ協会(FAX025-247-3040) 問 障がい福祉課(☎025-226-1238、FAX025-223-1500)

### 文化財センターの講座(西区木場)

問 同センター(☎025-378-0480)

①藍の生葉染め物体験 日 9月16日(祝) 13時15分~15時 対小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴) 定先着8人 ¥200円

### ②講演会「道正遺跡と岡崎遺跡の発掘調査概要と企画展の見どころ」

日 10月5日(土) 13時半~15時

定先着60人 ※オンライン参加可

(定100人、9月4日水曜から市HPで要申し込み) ¥無料

### ③民俗講座「越後の鬼伝説を考える」

日 10月12日(土) 13時半~15時

定先着30人 ¥無料

▶申 9月4日(水) 9時から①は市HPで申し込み、③は電話で同センター◀

### 中之口農業体験公園(西蒲区東小吉) ちらし寿司作り

日 9月20日(金) 9時半~12時半

定先着12人 ¥1,300円

申 9月4日(水) 9時から電話で同公園(☎025-375-2505)

### ☺下山スポーツセンター(東区下山1) 産後ママのエクササイズ

日 9月20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 9月18日(水) 18時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

大地の芸術祭誕生秘話を語る

日 9月20日(金) 13時半~15時半

定先着40人 ¥100円

問 同施設(☎025-224-2088)

### 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 9月22日(祝) 13時半~15時15分

場 ①クロスパルにいがた(中央区礎町通3)

②新潟健康センター(秋葉区程島)

※②は①の講座をオンラインで視聴

定各先着35人 ¥無料

申 9月4日(水) から電話で健康増進課(☎025-212-8166)

### 歴史博物館みなとびあの講座(中央区柳島町2)

¥無料 問 同館(☎025-225-6111)

①廻船と小澤家 日 9月22日(祝) 10時半~12時 定先着80人

②浜の歴史・文化 日 10月6日・13日(日曜全2回) 13時半~15時半 定先着60人

▶申 ①は9月4日(水) 9時から、②は10日(火) 9時からメール(museum@nchm.jp)で基本事項を同館へ◀

## 植物観察会

日 9月24日(火) 13時半~15時半

集解秋葉公園(秋葉区秋葉1) 対中学生以上 定先着10人 ¥無料 申 9月17日(火) 9時から電話で総合教育センター植物資料室(☎025-250-0135)

## 男女共同参画についての講座

場 万代市民会館(中央区東万代町)

¥無料 問 アルザにいがた(☎025-246-7713)

①女の翼は法制度 日 9月28日(土) 13時半~16時 定20人

②女性支援法についてのパネルディスカッション 日 9月29日(日) 13時半~15時半 定40人

③女性の生き方 ジェンダーの視点で、自分を守り相手も大切にする方法を学ぶ 日 10月1日~15日(火曜全3回) 10時~12時

対女性 定20人 ※保育あり(生後6カ月~就学前児8人、要申し込み)

④女性と法律 日 10月5日(土) 13時半~16時 定20人

▶申 ①④は9月21日(土)までにメール(nobuko-honma@cap.ocn.ne.jp)で基本事項を女性会議新潟県本部へ、②は9月26日(木)までに電話でにいがた女性会議子どもの人権・子育て支援部会・笠原(☎090-2484-4181)、③は9月23日(振休)までに市HPから申し込み◀

### 新潟テルサ(中央区鐘木) 社会人向けビジネスマナー研修

日 9月30日(月) 9時半~17時

定先着40人 ¥4,000円

申 9月4日(水) 9時から電話で同施設(☎025-281-1888)

### 横越総合体育館(江南区いぶき野1) 10~12月の教室

申 9月4日(水) 9時から電話で同館(☎025-385-4477) ※各1時間

①気功太極拳 日 月曜 9時半

②バランスフィットネス 日 月曜 14時半

③ジャイロキネシス 日 火曜 9時半

■卓球 日 ④初級...火曜 13時15分

▷⑤中級...水曜 14時半

⑥体幹エクササイズ 日 火曜 13時15分

⑦骨盤エクササイズ 日 火曜 20時15分

⑧ピラティス 日 水曜 13時15分

⑨フットケアとリラックスヨガ 日 水曜 14時半

⑩おなかシェイプアップ 日 水曜 19時

⑪☺赤ちゃん和産後ママのためのエクササイズ 日 木曜 10時

⑫コンビネーションエアロ 日 金曜 14時半

▶対中学生を除く15歳以上(⑥40歳以上⑪生後3~12か月の子と母親) 定各30人(②25人③23人④⑤各12人⑦⑩各20人⑪10組⑫50人) ※各先着 ¥各1回600円(④⑤初回は1,800円)◀

### ☺西総合スポーツセンター(西区五十嵐1) 産後ママヨガ

日 10月1日~11月12日(火曜全7回) 9時45分~10時半 対0歳児と母親 定先着15組 ¥4,200円

申 9月4日(水) 13時から電話で同センター(☎025-268-6400)

### 楽しく健康づくり・介護予防 10月の総おどり体操

¥無料 申 9月6日(金) から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894) 問 高齢者支援課(☎025-226-1290)

## ■東区プラザ

日 ①1日(火)②29日(火)

③豊栄地区公民館 日 1日(火)

④市体育館 日 4日・18日(金)

⑤新津健康センター 日 8日(火)

⑥白根健康福祉センター 日 8日(火)

## ■総合福祉会館

日 ⑦11日(金)⑧29日(火)

⑨内野まちづくりセンター

日 17日(木)

⑩荻地区公民館 日 24日(木)

⑪亀田市民会館 日 25日(金)

▶時 10時(②③⑥⑦)13時半 ※各1時間半 定各40人(④各日100人⑤50人⑥⑩各30人⑦⑧各80人⑪60人) ※各先着◀

### 新津健康センター(秋葉区程島) 10~12月の教室

申 9月21日(土) 12時から電話で同センター(☎0250-22-2940)

①体脂肪燃焼運動 日 水曜 9時15分、10時45分 ※各1時間

②ママのためのバランスボール

日 第1・3水曜 13時半~14時半

対産後2カ月以上の女性

③姿勢改善体操 日 第2・4水曜 9時15分、10時45分 ※各1時間

④リンパケアと太極拳

日 第1・3金曜 13時半~15時

⑤太極拳

日 第2・4金曜 13時半~15時

▶定 各先着15人(②先着10人)

¥①③各1回500円②1回2,000円

④⑤各1回1,000円(初回のみ300円)◀

## 10月の応急手当講習会

心肺蘇生法、AED使用法、窒息の対処法、ほか 対10歳以上 ¥無料 申 9月4日(水) から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894) 問 消防局救急課(☎025-288-3260)

## ■救命入門(各1時間半)

①秋葉消防署 日 2日(水) 10時

②南消防署 日 16日(水) 9時半

■普通救命(各3時間)

③西消防署 日 5日(土) 9時

④西蒲消防署 日 19日(土) 9時

⑤江南消防署 日 20日(日) 9時

⑥北消防署 日 23日(水) 9時

⑦東消防署 日 23日(水) 9時半

⑧中央消防署 日 26日(土) 9時

■乳幼児救命(各3時間)

⑨救急ステーション(中央区鐘木)

日 9日(水)・20日(日) 9時

▶定 各15人(②④各20人⑤⑨各10人⑦⑫各25人) ※各先着◀

### いくとびあ食花(中央区清五郎) 食育・花育センター 10月の講座

問 同センター(☎025-282-4181)

※各定員あり。詳しくは同施設HPに掲載

## ■料理教室

申 9月20日(金)までに電話で同セン

小まめな水分補給を

消防局救急課(☎025・288・3260)

