



宇賀荘料理コンテストでグランプリを受賞した
藤井美佐子さんの料理です。
色鮮やかで食べやすく、大好評でした。

高菜の巻きずし

223

Kcal

塩分

約 3g

(材料) (4人分)
A (酢・・・40 g、砂糖・・・40 g
顆粒昆布だし・・・小さじ1/5
塩・・・8 g、味の素・・・少々



ごはん	300g	はんぺん	1/2枚
高菜塩漬け	大1枚	B (砂糖・みりん	
焼きのり	2枚	(しょうゆ	
きゅうり	適量	干しいたけ・かんぴょう	
卵	2個	しょうゆ・桜でんぶ	適量

(作り方)

- ①高菜塩漬けは、軽く塩抜きしておく。
- ②卵とはんぺん、調味料Bをミキサーにかけ、フライパンで1枚薄焼きにする。余った生地は卵焼きにして、棒状に切っておく。
- ③調味料Aを混ぜて、火にかけていったん沸騰させた後冷まし、ごはんに入れて酢飯を作る。
- ④焼きのりの上に薄焼き卵と酢飯50gを広げ、きゅうり、棒状に切った卵焼き、干しいたけ、かんぴょう、桜でんぶを芯にして巻く。
- ⑤もう一枚の焼きのりを取り出し、残りのごはんを広げ、ひっくり返して、のりが上にくるようにする。その上に④をのせて、芯にして巻く。
- ⑥最後に高菜を敷いて、⑤を巻いてできあがり。

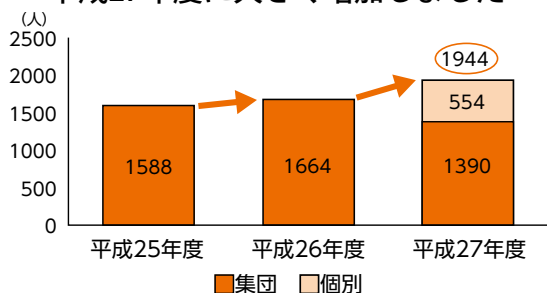
数字でみる 安来市 for kids

こんげつ すうじ
今月の数字は「280人」だよ



今、日本人の2人に1人は「がん」にかかり、また、3人に1人は「がん」で命を落としています。なかでも大腸がんになる人は、全国で毎年約10万人とこの30年で約6倍に増えています。安来市のがん死亡をみると40～65歳の働き盛り世代の男女とも大腸がんが1位になっています。

がん検診受診者の推移では 平成27年度に大きく増加しました



このため市では、がん検診啓発キャンペーンなど啓発に努めるとともに、医療機関で受ける個別検診を平成27年度から導入し、より検診を受けやすい体制づくりに力を入れています。この結果、大腸がん検診の受診者数は、平成27年度は前年に比べ280人増加し1,944人になりました。

大腸がんは早期の段階で発見できれば高い確率で治せる病気です。しかし、発見が遅れると病状が進行して治療が難しくなります。「何も症状がないから大丈夫」と考えるのではなく、自覚症状がないうちにこそ、毎年大腸がん検診を受け、早期発見につなげましょう。

個別検診は2月末まで受けることができます。

(いきいき健康課)