



今月のトピックス

2~5面 子育て・健康福祉・お知らせ
12面 生野区紫陽花まつり
クーリングシェルター
いくみんカラダ通信

生野区役所 〒544-8501 大阪市生野区勝山南3-1-19
☎06-6715-9986(代表) FAX06-6717-1160

ヘルスマイトおすすめ!

カミカミレシピをご紹介!!

電子レンジの簡単料理です
よく噛んで、おいしくいただきます! Let's cooking !!



かぼちゃのシャキシャキサラダ (2人分)

材料

かぼちゃ……………140g	塩……………少々
にんじん……………50g	ツナ缶……………36g
キャベツ……………80g	A [しょうゆ……………小さじ1
きゅうり……………50g	[マヨネーズ……………大さじ2

作り方

- ① かぼちゃを1口大に切り耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジ(500W)で3分30秒加熱し、皮を取ってつぶす。
- ② にんじん、キャベツは細切り、きゅうりは輪切りにし、塩を加えてよくもみ、10分おき、水気をしぼる。
- ③ ①、②、ツナをAであえる。

切り干し大根のあえもの (2人分)

材料

切り干し大根……………12g	A [酢……………大さじ1/2	
しめじ……………10g		[うすくちしょうゆ…大さじ1/2
酒……………適量		[さとう……………小さじ1
きゅうり……………40g		[ごま油……………小さじ1
塩……………少々		

作り方

- ① 切り干し大根はさっと洗い、たっぷりの水に10分漬けて戻し、食べやすく切って水気を絞る。
- ② しめじはほぐして、酒少々を振りかけ、電子レンジ(600W)で30秒加熱する。きゅうりは千切りにし、塩でもんで水気を絞っておく。
- ③ ①②とAをよくあえる。



今月の特集

6~7面

6月は食育月間 毎月19日は食育の日
よく噛んで、味わって食べよう!!

8面

大雨・台風に向けて

いくみん・たべやんをさがせ!!
この表紙の中にかくれているよ!
答えはXで #いくみんをさがせ

以下は「広告スペースです」

開庁時間

平日・毎月第4日曜日(今月は28日) 9:00~17:30 第4日曜日は窓口サービス課(住民情報・保険年金)のみ ※税証明を除く
平日の金曜日 9:00~19:00 窓口サービス課(住民情報・保険年金)・保健福祉課(転入・転出などの異動届に伴う、介護保険・児童手当・各医療費助成などの各種申請・届出など)

