

野菜を食べよう!

1人分の栄養価*

野菜の焼きカレー

エネルギー 152kcal 食塩相当量 1.5g



材料 (4人分)

ブロッコリー …… 120g ウインナー …… 4本
 かぼちゃ …… 120g とろけるチーズ …… 40g
 しめじ …… 60g カレールウ …… 2かけ
 プチトマト …… 4個 水 …… 200ml

作り方

- 鍋に水200mlを入れ火にかける。沸騰したら火を止めカレールウを割り入れ溶かす。弱火にしてとろみがつくまで加熱する。
- ブロッコリー、かぼちゃは食べやすい大きさに切って電子レンジ(500Wで3分程度)で加熱し、柔らかくする。しめじは石づきをとって1本ずつほぐしておく。ウインナーは4等分、プチトマトは半分切る。
- 器に①のカレールウを入れ、その上にしめじを均等に盛り、他の材料(ブロッコリー、かぼちゃ、ウインナー、プチトマト)を彩りよく盛り付ける。
- ③にとろけるチーズをのせてオーブントースターで焦げ目がつく程度(7~8分)焼き上げて、出来上がり。
*提供いただいたレシピを試作し、少しアレンジしています。

ひとことコメント

- カレーソースが野菜やチーズによく合い、パンやご飯が進む味付けです。
- 野菜は冷凍野菜や根菜類などでも美味しくいただけます。



【レシピ提供】 浜特別養護老人ホーム 管理栄養士考案
 【撮影協力】 浜特別養護老人ホーム 吉野管理栄養士(写真中央)
 鶴見区食生活改善推進員協議会 茨田南校区 中井さん(写真左)、渡辺さん(写真右)

問合せ 保健福祉課(健康づくり) 1階11番 ☎06-6915-9882

鶴見緑地情報

問合せ ☎06-6911-8787
 ☎06-6911-8714

鶴見区緑地公園2-163
 鶴見緑地パークセンター

最新モビリティ「つるモビ」で鶴見緑地を散策しませんか

園内バスは昨年3月末で運行を終了しましたが、最新モビリティ「つるモビ」で広い鶴見緑地をゆっくりと巡ることができます。立ち乗りタイプと座り乗りタイプがあり、園内のお散歩や移動に無料で手軽にご利用いただけます。
*ホームページより事前予約が必要です

日時 年末年始を除く毎日 10時~16時
*雨天中止、除外日あり。詳しくはホームページをご確認ください

場所 花博記念公園鶴見緑地

対象 小学4年生以上

申込 ホームページ

申込はこちらから 



施設だより



鶴見図書館

問合せ ☎06-6913-0772 ☎06-6913-3975
 開館時間 火曜日~金曜日10時~19時 土曜日・日曜日・祝休日10時~17時
 鶴見区横堤5-3-15 休館日 月曜日・第3木曜日



えほんのじかん	たんぼぼんの会
絵本の読み聞かせや手遊び、パネルシアターなど、おたのしみもりだくさん!	乳幼児向け絵本の読み聞かせやふれあい遊びなどを行います。
日時 3月14日(土)、28日(土)11時~11時30分(10時50分開場)	日時 3月21日(土)、4月4日(土)11時~11時30分(10時50分開場)
場所 多目的室	場所 多目的室 講師 絵本の会鶴見
講師 絵本の会鶴見、ごまだんご	対象 乳幼児と保護者
対象 どなたでも 定員 35名(当日先着順)	定員 35名(当日先着順)

日時	場所
3月17日(火) 14時10分~14時50分	市営焼野住宅集会所前(焼野1-1)
3月18日(水) 10時20分~11時20分	鶴見区子ども・子育てプラザ(今津中1-1)
3月18日(水) 13時5分~13時50分	茨田東15町会地蔵公園(茨田大宮3-21)
3月18日(水) 14時25分~15時10分	緑児童遊園(緑3-3)

移動図書館 まちかど号巡回
 問合せ 自動車文庫 ☎06-6539-3305 ☎06-6539-3336

咲くやこの花館

問合せ ☎06-6912-0055 ☎06-6913-8711
 開館時間 10時~17時(入館16時30分まで)
 休館日 月曜日(休日の場合はその翌平日)

春の洋ラン展

春に咲く洋ランの代表格カトレヤやデンドロビウムなど愛好家の育てた野生種や交配種を展示します。期間中は、講習会や洋ラン専門店による特別販売会も開催。温室内も常時多様なランの世界をお楽しみいただけます。また、期間中は「春蘭花物・柄物展」「ベゴニア展」を同時開催します。

日時 3月17日(火)~22日(日) 10時~17時(入館は16時30分まで)

場所 1階フラワーホールほか

費用 500円(入館料として)



鶴見区民センター

問合せ ☎06-6912-3971 ☎06-6912-3900
 鶴見区横堤5-3-15

シニアのための料理教室

「クジラ肉」を使い、本格的なクジラのプロシエツト(串焼き)に挑戦します。低カロリー・低脂肪で高タンパク質、鉄分豊富という特徴から健康食材としても知られていますので、懐かしい!という思いの方々に参加していただきたいです。

日時 3月29日(日)10時~13時頃(予定)
*大雨や暴風など「警報」が当日7時に出ていけば中止とします

場所 1階 調理実習室

講師 江戸三・大和屋 四代目店主 大和 孝資氏

定員 20名(先着順)

費用 1,500円/1名(税込)

申込 来館・電話

指定管理者 大阪市コミュニティ協会、NPO法人大阪鶴見ええまちネットワーク

子ども・子育てプラザ

問合せ ☎06-6967-1033
 休館日 月曜・祝日
 鶴見区今津中1-1-14

おやこでねんど

はじめて粘土を使うお子さんも大丈夫。手でこねたり、道具を使って自由に楽しんでください。みんなで一緒に体験してみよう!!当日は汚れてもいい服装でお越しください。

日時 3月28日(土)10時~11時

場所 1階 ロビー

講師 京都芸術大学 講師 安見 一葉氏

対象 概ね3歳~未就学の子どもと保護者

定員 7組(先着順)

持ち物 作品を持ち帰る袋や容器(ビニール袋・タッパー等)

申込 電話・来館
*3月5日(木)から受付開始

鶴見緑地球技場・鶴見スポーツセンター イベント参加者募集!

イベント名	日時	対象	問合せ	詳細
1 YOGA TSURUMI	①木曜日19時45分~21時 ②金曜日10時~11時15分	①どなたでも ②女性限定	鶴見緑地球技場 ☎06-6915-4712	
2 初心者フットサル教室	毎週木曜日 ・幼児クラス 15時10分~16時 ・小学生クラス 16時10分~17時10分	・幼児クラス:年少~年長 ・小学生クラス:小学1年生~4年生	鶴見スポーツセンター ☎06-6915-2567	