

手軽に作れる健康食レシピ・カルシウムアップメニュー・

小松菜・しらす入り 厚焼き玉子 〈作りやすい分量〉

●エネルギー 472 kcal ●カルシウム 197 mg
●ビタミンD 7.0 μg

材料

卵…………… 3 個
小松菜…… 50g (約 1 株)
しらす…………… 20g
サラダ油…………… 大さじ 2
(3 ~ 4 回に分けて使用)
A { 砂糖…………… 小さじ 2
めんつゆ…… 小さじ 2
マヨネーズ… 大さじ 1
水…………… 大さじ 1

〈作り方〉

- ① 小松菜は水で洗って、約 2 分間ゆでて冷水にとる。冷めたら、きつく絞って 5 mm くらいに刻む。
- ② 卵を割りほぐし、①、しらす、A の調味料を全体に混ぜ合わせる。
- ③ 卵焼き器を強火で熱し、1 回目のサラダ油をひき、中火にして卵の3分の1の量を流し入れ、半熟状になったら片側に寄せる。空いている所に2回目のサラダ油をひき、卵を流し入れ、寄せてある卵に巻き付ける。(卵液がなくなるまで繰り返す)
- ④ 焼き終わったら、食べやすい大きさに切る。(少し冷めてからの方が切りやすいです)
- ⑤ お好みで大根おろしなどを添えて食べる。



私たちは**坂東市食生活改善推進協議会**です!「食改さん」・「ヘルスメイト」と呼ばれています /

「私達の健康は 私たちの手で」を合言葉に、地域における食育の担い手として、食と健康の情報を発信する健康づくりのボランティアです。子どもから高齢者まで健全な食生活を実践することのできる食育活動に取り組んでいます。

私たちのおすすめレシピを紹介します。



活動風景

令和9年はカスリーン台風から80年 — カスリーン台風の教訓を未来へ —

令和9年(2027年)は、**カスリーン台風から80年**



浸水の様子(東京都葛飾区)

昭和22年9月に発生したカスリーン台風の洪水により、利根川沿川は浸水が相次ぎ、現在の埼玉県加須市にある利根川の堤防の決壊による氾濫水は、東京都江戸川区にまで達しました。死傷者3,520人、家屋浸水約30万戸という甚大な被害が生じ、利根川流域はかつてない災害に見舞われました。

気候変動の影響により水害が激甚化・頻発化するなか、カスリーン台風の教訓を踏まえ、今後も洪水への備えに取り組まなくてはなりません。利根川上流河川事務所では、流域のあらゆる関係者と協働し、「流域治水」と「令和の大改修」の両輪で気候変動に負けない利根川の早期実現を目指します。

☎ 交通防災課 ☎ 0297(21)2180



破堤箇所の航空写真



写真・動画でみる
カスリーン台風

洪水浸水
想定区域

公式X

国土交通省 関東地方整備局 利根川上流河川事務所