

3月1日(木)～7日(水)は 『平成19年春季全国火災予防運動』期間です！

★住宅防火 いのちを守る 7つのポイント★

3つの習慣



寝たばこは絶対やめる



ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す



ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する

4つのポイント



火災警報器を設置する



住宅用消火器等を設置する



隣近所との協力体制をつくる



防災製品を使用する

～消さないで あなたの心の 注意の火～

食生活改善推進協議会提供

今月の

プラス1品

No.28



中華おこわ

1人分の栄養価

エネルギー：395kcal
塩分：1.5g

【材料(6人分)】

もち米：3カップ、にんじん：1本、ゆで竹の子：150g
栗の甘露煮：6粒、ベーコン：6枚、水：2カップ、干しいたけ：6枚、A(鶏からスープの素：小さじ2、酒：大さじ2、オイスターソース：大さじ1、はちみつ：大さじ2分の1、塩：小さじ3分の1)、プロセスチーズ・グリーンピース(缶詰)：各60g

【作り方】

米は洗って1時間以上水につけておく。炊く直前にざるにあけてしっかり水を切る。
にんじん、竹の子はそれぞれ1cm角に切る。栗は1個を4つ割りにして水洗いする。ベーコンは1cm幅に切っておく。
干しいたけは2カップの水で戻し、1cm角に切っておく。戻し汁は残しておく。

なべに、米と水360ml(しいたけの戻し汁+水)とAの調味料をあわせたものを加える。をもち米の上ののせ。
クッキングシートをかけてふたをする。強火で3～5分(煮立つまで)、弱火で13分炊く。火を止めて15分蒸らす。
5mm角に切ったチーズとグリーンピースを混ぜ、器に盛る。

問合せ：保健センター ☎ 33-2550



広報

かみさと

R100

古紙配合率100%再生紙を使用しています

3月号(No.454) © 平成19年3月1日発行
▶発行 上里町 ▶編集 上里町役場総務課庶務係
〒369-0392 埼玉県児玉郡上里町大字七本木982番地

上里町役場電話・FAX番号

☎ 35-1221(代)

FAX 33-2429

[上里町ホームページ]

<http://www.town.kamisato.saitama.jp>