



教室のご案内 ~詳しくはお問合せください~

栄養教室 ~野菜たっぷり生活~

対象: 18歳以上の苫小牧市民の方(高校生は不可)
日時: 2/14 13:30~14:30
場所: 苫小牧市保健センター1F 多目的ホール
料金: 無料



冬場の運動不足解消にご利用ください!!

トレーニングルーム

対象: 18歳以上で運動制限の無い、苫小牧市民の方(高校生は不可)
事前に体調確認があります
体調によっては安全のためご利用を制限させていただくことがあります
ご了承ください
日時: 毎週月・木 9:30~11:30
月末水 13:30~15:30
場所: 苫小牧市保健センター1F
料金: 無料
その他: 事業等により日程が変更となる場合があります
詳しくはお問合せ下さい



白菜と豚肉の豆乳スープ

スープでぽかぽか



1人分 99 kcal



POINT!

食べるときに黒こしょうを
ふりかけて食べると
より一層美味しくなります

■材料■ (4人分)

・白菜 3枚(240g)	・人参 中1/4本(80g)	・しめじ 2/3P(80g)
・玉ねぎ 1/4玉(80g)	・豚ロース 40g	・サラダ油 4g
・水 300ml	・鶏がらスープ素 8g	・豆乳 400ml
・塩こしょう 少々		

■作り方■

- ① 白菜はざく切、人参はいちょう切、玉葱はくし切、しめじは石づきを落として小房にし、豚肉は一口大に切る
- ② 鍋に油を入れ、①の食材全てを加え炒め、分量の水を加え煮る
- ③ 鶏がらスープの素を加え、豆乳も注ぎ入れ、塩こしょうで味を整えて完成



<申込み・問合せ>

一般財団法人 苫小牧保健センター
電話: (0144) 35-2800
受付時間: 8:30~16:30(平日)