

管理栄養士 ほのか presents

# かんたん♪ 健康ごはん

## フキと豚こまの ミートボール



作り方

- ①フキを粗みじん切りにする。
- ②ボウルに①と豚こま切れ肉、塩、片栗粉を加えてよくこね、一口大に成型する。
- ③フライパンに油を引き、②を全体に焼き色がつくように焼く。
- ④蓋をして火が通るまで加熱する(中火で約10分)
- ⑤★を加え絡ませる。

ほのか's point★

フキは今が旬！低カロリーで食物繊維、葉酸、カリウム、ポリフェノール、カルシウムを含みます。また、食物繊維は糖の吸収を抑え、腸内環境を整えて老廃物を輩出しやすくする効果があるといわれています。甘いものを食べ過ぎてしまう方、体重を管理したい方におすすめです。お弁当にも最適です。

美味監修  
管理栄養士  
服部 ほのか

カンタンに手に入る材料を使った栄養価の高いレシピを開発しています。複数のコンテストにて受賞歴あり。現在は保育園の管理栄養士として働きながら、千歳市社会福祉協議会「げんき茶屋」でのレシピ提供などでも活躍中！

材料費(1人前) 約 175円

### 栄養成分(1人分)

エネルギー・・・ 273kcal  
たんぱく質・・・ 14.1g  
脂質・・・ 11.4g  
炭水化物・・・ 20.6g  
食物繊維・・・ 0.6g  
食塩相当量・・・ 1.4g

### 材料(2人分)

・フキ水煮…………… 50g  
・豚こま切れ肉…………… 150g  
・片栗粉…………… 15g  
★しょうゆ…………… 大さじ1  
★砂糖…………… 大さじ1  
★酒…………… 大さじ1  
・塩…………… ひとつまみ  
・油…………… 適量

新千歳空港シアター

## おすすめ 映画情報



### 劇場情報

〒新千歳空港国内線ターミナルビル 4F  
画 46-4150 画 9時～22時 画 一般  
1800円、大学生1400円、高校生以下  
1000円、幼児(3歳～)1000円、シニア  
(60歳以上)1100円 画 駐車場3時間無  
料(エンターテインメント施設利用で)

### 上映中 名探偵コナン 100万ドルの五稜星



ついに明かされる、“キッドの真実”——  
北の大地に届いた怪盗キッドからの予告状。  
狙われたのは、土方歳三にまつわる日本刀だった。  
なぜビッグジュエルでもない刀をやつが…  
刀に秘した“真実”が、いま月下へと導かれる——

© 2024 青山剛昌/名探偵コナン製作委員会  
監督:永岡智佳  
キャスト(声) 高山みなみ、山崎和佳奈、小山力也、山口勝平、堀川りょう、  
宮村優子、大泉洋、緒方賢一、若居由希子、高木渉、大谷育江、  
林原めぐみ、松岡禎丞、菅生隆之、中博史、高野麻里佳、  
銀河万丈

配給:東宝

### 上映中 ゴジラ×コング 新たな帝国(吹替)



怪獣と人類が共生する世界で、未確認生物特務機関:モナークが察知した  
異常なシグナル。  
交錯する地上世界/ゴジラテリトリーと地下空洞/コングテリトリー。  
ついに一線を越えるゴジラとコングの激突のその先には、我々人類が知る由  
もなかった未知なる脅威が待ち構えていた。  
世界は今、目撃する。

© 2024 Legendary and Warner Bros. Entertainment Inc. All Rights Reserved.  
監督:アダム・ウィンガード  
キャスト:レベッカ・ホール、ブライアン・タイリー・ヘンリー、ダンス・スティー  
ブンス、カイル・ホットル、アレックス・ファーンズ、レイチェ  
ル・ハウス、ハウス・チェン  
キャスト(声) 尾上松也、宮野真守、鈴木もぐら(空気階段)、真矢ミキ、  
笠井信輔、坂本真綾、大塚明夫、立木文彦、田中美央、  
幸田夏穂、福山潤、内田真礼、高橋李依、三石琴乃

配給:東宝

### 上映中 「猿の惑星/キングダム」(字幕)



300年後の地球。荒廃した世界で人類は退化し、高い知能と言語を得た  
猿たちが地球の新たな支配者として巨大な帝国「キングダム」を築こ  
うとしていた。若き猿ノアは年老いたオランウータンから、猿と人間の  
共存についての昔話を聞かされる。ある日、ノアは人間の女性と出会う。  
その女性は野生動物のような人間たちの中で誰よりも賢いとされ、猿  
たちから狙われていた。  
彼女と一緒に行動することになったノアは、本当の人間を知るうちに、  
キングダムに違和感を抱き始める。

© 2024 20th Century Studios. All Rights Reserved.  
監督:ウェス・ポール  
キャスト:オーウェン・ティグ、フレイヤ・アーラン、ケビン・デュラント、  
ピーター・メイコン、ウィリアム・H・メイシー  
配給:ディズニ

予告なく、上映作品が変更になる場合がございますのでご了承ください。

## 刈払機の操作を学んで シルバー人材センターに入会しませんか?

厚生労働省委託事業 令和6年度高齢者活躍人材確保育成事業

臨時・短期・短時間で働きたい「千歳市在住の60歳以上」の方へ!

## シルバー人材センター 技能講習のご案内

### 刈払機取扱い安全講習 参加無料

# 6/7

〈開催場所〉千歳市シルバー人材センター  
(千歳市本町3丁目11番地)

〈定員〉先着10名様

入会希望の方が対象の講習です

8:30-16:10

〈申込締切〉5/30(金) 17:00まで

下記のどちらかでお申し込みください。

■電話受付(千歳市シルバー人材センター)

■二次元コードによるメール受付

TEL.0123-26-2277

こちらからお申し込みください▶



公益社団法人 北海道シルバー人材センター連合会

札幌市中央区北4条西6丁目1番地 毎日札幌会館6階 TEL.011-223-2711

## 5/18(土)19(日) 土日の2日間開催! ガーデニングフェア



### 期間中店内全品 5%OFF (一部除外品あり)



●花・野菜の苗 ●切り花  
●花・野菜の種、球根 ●肥料  
●園芸用培土 他 (牛ふん・馬ふん  
化成肥料)



●タラの芽 ●うど  
●あずき ●行者ニンニク  
●根曲りたけ ※天候により変更となる  
場合がございます。



毎朝、生産者の皆さんがその日の  
朝に採れた野菜を直接店舗まで配  
送、棚への陳列も生産者さんが直接  
おこなっています。

道の川駅「花ロードえにわ」地内 恵庭市南島松817-4  
営業時間/9:00~17:00 TEL/0123-36-2700

## 不動産買取 私たちに任せください!



不動産買取・売買 宅地建物取引業北海道知事石狩(2)第8335号  
E-FLEX 株式会社

ご相談はお気軽に! 不動産買取に自信あり

充実の金額提示 秘密厳守 築年数不問 残地物有・瑕疵物件等対応可能

お問合せ ☎ 0120-112-015

## 一戸建て・土地・マンション エリア問わず 買取強化中!

本店:札幌市豊平区美園4条3丁目2番29号 E-FLEX BLD 2階 TEL:011-820-5555  
千歳支店:千歳市東雲町3丁目1番地17 E-FLEX SQUARE 1階 TEL:0123-40-6700  
営業時間/平日9:30~17:00

## 千歳市旭ヶ丘 中古マンション



●所在地/千歳市旭ヶ丘1丁目2番1 ●交通/千歳中央バス「梅ヶ丘1丁目」停 徒歩2分  
●学区/祝梅小学校、青葉中学校 ●築年月/1993年6月 ●専有面積/79.20㎡  
(23.95坪) ●構造/鉄筋コンクリート構造 11階建 5階 ●管理費、修繕積立金/月  
19,290円 ●設備/上下水、エレベーター、トランクルーム、駐輪場、駐車場、夜間オート  
ロック、都市ガス ●引渡し/相談 ●取引態様/売主 広告有効期限:2024年4月末日迄

販売価格 **1,995** (税込) 万円

ご見学・ご案内などお気軽にお問合せください。