



# ＼にしかん！ やさいのレシピ

～ やさいのおかずでもう一皿 ～



## 小さな器 \* 小さなきっかけ

### プレゼント キャンペーン

Present

Campaign

彩りゆたかな、小さな器をプレゼント。

毎日やさいをしっかり食べるための小さなきっかけづくりです。

※厚生労働省「健康日本21」  
野菜の推奨量1日350g以上

器の目印まで盛り付ければ1皿70g。

この小さな器で、1日5皿\*やさいのおかずを食べましょう。

野菜摂取量  
70gのライン入り  
(めやす)

色は選べる4色



ピンク

ブルー

イエロー

グレー

※器のデザインは多少変更になることがありますのでご了承ください。

専用応募ハガキ(裏面)または郵便ハガキでご応募ください。

健診を受けた  
西蒲区にお住まいの方

合計 **700** 名様  
プレゼント

※切手不要で投函できる応募箱も設置しています。



ほっこりやさしい  
はくさいの豆乳シチュー



シャキシャキが  
おいしい  
きゅうりとツナのサラダ

#### 応募資格

- ① 西蒲区に住民票がある方
- ② 平成29年度に特定健診、職場健診、人間ドックなどを受診もしくは受診予約をされた方
- ③ 交換期間に指定の交換場所に来所できる方

#### 応募期間

平成29年7月31日(月)～12月25日(月)  
当日消印有効

#### プレゼント交換期間

平成30年2月15日(木)～2月28日(水)  
※9:00～17:00土・日を除く

#### お問い合わせ

西蒲区役所健康福祉課健康増進係  
tel 0256-72-8372

くわしい応募方法、  
プレゼント交換方法は  
ウラ面をご覧ください。

# にしかん やさいのレシピ

やさいのおかずでもう一皿

## 小さな器 \* 小さなきっかけ

### プレゼント キャンペーン



#### 応募資格

- ①西蒲区に住民票がある方
- ②平成29年度に特定健診、職場健診、人間ドックなどを受診もしくは受診予約をされた方
- ③交換期間に指定の交換場所に来所できる方

#### 応募方法

右下の「小さな器 小さなきっかけ プレゼントキャンペーン」専用応募ハガキもしくは郵便ハガキに必要事項【郵便番号/住所/お名前(ふりがな)/生年月日/電話番号/健診受診日(予約日)/ご希望の賞品カラー】を明記の上、所定の料金の切手を貼り、応募宛先までご応募ください。

★西蒲区役所健康福祉課・巻地域保健福祉センター・岩室出張所・中之口出張所・潟東出張所・西川出張所に応募箱を設置しております。そちらでの応募も可能です。(切手不要)

#### 応募宛先

〒953-8666  
西蒲区役所健康福祉課(住所記載不要)  
「小さな器 小さなきっかけ プレゼントキャンペーン」係

#### 賞品・当選人数

抽選により「小さな器」が合計700名様に当たります。  
賞品カラー4色(ピンク・ブルー・イエロー・グレー)からお選びいただけます。  
賞品詳細:コーンボウルS/容量:250cc/サイズ:直径95mm×深さ65mm/素材:陶器

#### 応募期間

平成29年7月31日(月)~12月25日(月)当日消印有効

#### 当選発表・プレゼント交換方法

- ①厳正なる抽選の上、当選者の方へ平成30年1月中に当選通知を郵送致します。
- ②交換場所:西蒲区健康福祉課健康増進係
- ③交換期間:平成30年2月15日(木)~2月28日(水)  
※9:00~17:00土・日を除く
- ④交換に必要なもの:当選通知・健診の結果(必ずお持ちください)  
※代理の方の受け取りも受け付けております。

#### Recipe

### やさしい味のほっこりシチュー はくさいの豆乳シチュー

1皿分  
野菜摂取量  
112g  
塩分  
0.7g  
エネルギー 112kcal

材料(6~8皿分)

白菜 400g  
きのこ 100g  
ブロッコリー 100g  
人参 1本  
玉ねぎ 1/2個  
ウィンナー 90g  
調整豆乳 400ml  
固形コンソメ 2個  
塩・こしょう 少々  
無塩バター 大1  
米粉 大3~4  
(片栗粉でもOK)

- 1 白菜は洗って切る。玉ねぎ、人参、ソーセージは食べやすい大きさに切る。きのこ、ブロッコリーは小房に分ける
- 2 鍋に白菜、玉ねぎ、人参、ソーセージを入れてコンソメ、水200mlを入れ、フタをして柔らかくなるまで加熱する
- 3 柔らかくなったらきのこ、ブロッコリーを加える  
豆乳を加え、塩、こしょうで調味する
- 4 同量の水で溶いた米粉でとろみをつける
- 5 バターで風味付けする

### やみつきになる美味しさ！ きゅうりとツナのサラダ

1皿分  
野菜摂取量  
70g  
塩分  
0.2g  
エネルギー 49kcal

作りやすい量(7皿分)

きゅうり 3本  
紫たまねぎ 1/2個  
ミニトマト 120g  
ツナ缶 40g  
塩昆布(刻む) 大1  
酢 大さじ1  
オリーブ油 大さじ1

- 1 きゅうりはスライサーで薄切りにして塩少々でもみ、水気を絞る
- 2 紫たまねぎは粗みじん切り、トマトは1/4に切る
- 3 ボールに汁気をきったツナ缶、  
②・細かく切った塩昆布、酢、オリーブ油を合わせる
- 4 きゅうりとトマトを合わせる

#### 郵便はがき

9 5 3 8 6 6 6

恐れ入りますが  
所定の料金の  
切手をお貼り  
ください

#### 西蒲区役所健康福祉課

#### 「小さな器 小さなきっかけ プレゼントキャンペーン」係

ご応募の際に、必ずご記入ください

ふりがな		
(姓)	(名)	
お名前		
〒	□□□□	□□□□ □□□□ 新潟県新潟市西蒲区
ご住所	アパート名・マンション名	
電話番号	( ) -	
生年月日	年 月 日	健診受診日 (予約日) 年 月 日
ご希望のカラーに ☑を入れてください	<input type="checkbox"/> ピンク	<input type="checkbox"/> ブルー <input type="checkbox"/> イエロー <input type="checkbox"/> グレー

※個人情報の取り扱いについて  
ご記入いただいた個人情報は、当選通知の発送の他、個人を特定しないアンケートで  
利用させていただきます。