

砂川市食生活改善協議会 今夜のもう一品

さば缶のなすみそ炒め

さば缶は骨ごと食べられるので、カルシウムを多くとることができます。缶汁（みそ味）を使用するので、調味料は一味唐辛子だけで簡単にすぐ調理でき、なす、ピーマン、パプリカ（赤・黄）の色彩も良い時短レシピです！

<材料 4人分>

さば缶（みそ煮）	1缶
なす	160g
ピーマン	60g
パプリカ（赤）	60g
パプリカ（黄）	60g
サラダ油	大さじ1
一味唐辛子	適量
レタス	80g
ミニトマト	4個

<作り方>

- ①なすは厚さ1.5cmの輪切りにする。ピーマン、パプリカは一口大に切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、なすを入れて軽く炒める。
- ③さばを缶汁ごと加え、フレーク状になるようほぐす。ピーマン、パプリカを加え、弱火でからめるように炒め、一味唐辛子を加える。
- ④全体に煮汁が飛んだら完成。レタスとミニトマトを添える。



エネルギー 153kcal たんぱく質 8.5g カルシウム 111mg 塩分 0.5g

問ふれあいセンターTEL 52-2000

新型コロナワクチン 基礎疾患などを有する方の4回目の接種および小児ワクチン対象者の予約について

●4回目の接種対象となる基礎疾患などを有する方

広報すながわ6月15日号にて、基礎疾患などをお持ちの方が4回目の新型コロナワクチンを接種するには、申請および予約が必要であることをお知らせしています。ご希望の方はお早めにご予約ください。予約受付後、接種券付予診票などを後日郵送します。

●小児ワクチンの対象となる方

市立病院を会場とする小児（5歳～11歳）ワクチンの8月分の予約は、1回目が8月5日（金）、2回目が8月26日（金）となっています。ご希望の方は予約専用ダイヤルまたは砂川市ワクチン予約（web予約）よりご予約ください。

《新型コロナワクチン接種の予約》

新型コロナワクチン予約専用ダイヤルTEL 74-7002【8:30～17:15（土・日曜日、祝日を除く）】

問ふれあいセンターTEL 52-2000

市の人口 ★6月末現在★ ※ ()内は前月比

世帯数 8,640世帯 (-29) 人口 16,015人 (-41) 男 7,408人 (-18) 女 8,607人 (-23)

編集後記

▶今回の特集に協力してくださった皆さんありがとうございました▶私はまだまだ行ってみたいお店がたくさんあります▶これからも自転車に乗ってスタンプを集めにいこうと思いますので市民の皆さんもぜひ！☺