

あなたも作れる、 激うまレシピ

FUCHU
KITCHEN



さばのサラサ焼き

材料(1人分)

さば……………1切
酒……………小さじ1
濃い口しょうゆ…小さじ1
☆カレー粉……………小さじ1/2
☆片栗粉……………小さじ1
サラダ油……………適量

作り方

- 1 酒・濃い口しょうゆを混ぜ合わせ、さばに振りかけ5分ほど置き、臭みをとる。
- 2 ☆をよく混ぜる
- 3 1の魚の水分をふき取り、2をまんべんなくまぶす。余分な粉ははたいておく
- 4 温めたフライパンに油をひいて3を入れ、中火で4～5分ずつ両面焼く。火が通ったら盛りつける。



今回紹介
した
メニュー

「健康の極意 2days講座」で作りました！



「健康の極意2days講座」って？

生活習慣病予防のための食事や運動について、体験しながら楽しく学べる講座です！

府中市では、糖尿病や高血圧などの患者が増加しているってご存じでしたか？これらの病気は、食事、運動、休養などの生活習慣が大きく関わっています。

あなたも生活習慣を見直す機会にぜひご参加ください！

食事編

時10月23日(金) 10時～13時

内管理栄養士・保健師による講義、調理実習

運動編

時10月30日(金) 13時30分～15時

内保健師による講義、
健康運動指導士による運動実技

対おおむね80歳以下の運動制限がない人で
全2回の講座を受講できる人

所リ・フレ 定20人

料300円

※食事編の際に調理実習費として徴収します。

申10月15日(木)までに電話で

申問健康推進課(リ・フレ内・☎0847-47-1310)