

健診カレンダー

4月

特定健診・総合健診の集団健診が始まります！

会場など詳細は
25 ページ参照



お問い合わせ先 保健課 健康推進係 ☎ 0986-76-8806

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
		母子手帳交付	1歳6か月児健診	総合健診(大隅)	6か月児相談	
9	10	11	12	13	14	15
総合健診(大隅)		母子手帳交付	2歳児健診		総合健診(財部)	
16	17	18	19	20	21	22
総合健診(財部)		母子手帳交付	3歳児健診	離乳食教室	総合健診(末吉)	
23	24	25	26	27	28	29
総合健診(末吉)		母子手帳交付				
30	5/1					
総合健診(末吉)						

たか森カフェよりお届け!

曾於市の旬を食べる。

第1食目
春キャベツ
しゅうまい

材料

キャベツ 1/2 個

【肉ダネの材料】

鶏ひき肉……………300g
玉ねぎ……………1/4 個
長ネギ……………1/3 本
干し椎茸……………2～3 個

【調味料】

オイスターソース、醤油、
砂糖、酒、マヨネーズ、
ごま油、干し椎茸の戻し汁
……………各小さじ 1
しょうが(チューブ)、
鶏ガラスープの素、塩胡椒
……………適量
片栗粉……………大さじ 3

作り方

- ① 玉ねぎ、長ネギ、戻した干し椎茸はみじん切りに、キャベツは千切りにして塩(小さじ 1 弱)を揉み込み約 5 分程置いたら、冷水にとりしっかりと水を絞る
- ② 肉ダネの材料と調味料をボウルに入れてよく混ぜ合わせたら、食べやすい大きさにする
- ③ 塩揉みしたキャベツを肉ダネにギュギュッとおにぎり握るようにくっ付ける
- ④ 蒸し器に③を並べ、強火で約 10 分。中心に火が通るまで蒸す
- ⑤ ポン酢で食べると good



4 月のランチは、このシュウマイの他、新じゃがや新玉ねぎ、たけのこを使ったメニューや野菜ケーキのデザートセットなど、春満喫のメニューとなっています。詳しくは「たか森カフェ」のホームページをご覧ください。なお、ご予約のお客様が優先となります。

たか森カフェ

毎週金・土曜日 11 時～ 16 時営業
財部町北俣 5410-1 ☎ 0986-28-6120