

# キャロットオレンジゼリー レシピ

～～ 富里にんじんウォークでお馴染みの味 ～～



## 作り方【1人分・65Kcal】

- ① にんじんは薄く切って、柔らかくなるまで煮た後、水気を切っておく。
- ② ①とオレンジジュースをミキサーにかける。
- ③ 分量の水、寒天、砂糖を入れて煮溶かし、火を止めて、②とレモン汁を加え、冷やし固める。

材料	分量【5人分】
にんじん	中1本
100%オレンジジュース	200cc
砂糖	大さじ4
粉寒天	小1袋(4g)
水	150cc
レモン汁	小さじ1

## <ポイント>

にんじんは皮の柔らかいものは剥かなくてもOKです！

オレンジジュースの味にもよりますが、レモン汁を加えることでさわやかな風味に仕上がります。

# 富里市地区保健推進員

令和5年度  
栄養改善功労者 千葉県知事表彰 受賞

～地区の健康づくりをお手伝いします！～

地区保健推進員は、昭和56年より設置され、各地区の区長からの推薦を受けて市長が委嘱し、地域の健康づくりを推進する健康づくりのボランティアです。  
生活習慣病の予防や介護予防、食育など地域のニーズによって、様々な活動を行っています。

富里小・七栄小  
地区

第一小 地区

日吉台小  
地区

南小 地区

根木名小  
地区

洗心・浩養小 地区

こんな活動をしています!!

R5.4現在 31地区 38名

## <地区活動>

- 子育て交流会への参加（手作りおやつを紹介）
- 乳幼児健診の受診呼びかけ
- 老人クラブ等で健康講座の開催

## <主催事業>

- 夏休み親子クッキング
- 男性のための料理教室

## <健康推進課事業への協力>

- 親子支援教室で兄弟のお世話
- 1歳児お誕生訪問
- 各種健診の受診呼びかけ（特定健診・がん検診）

## <その他>

- とみちゃん秋まつり(産業まつり)で地産地消の活動
- 富里にんじんウォーク



▲令和5年度栄養改善功労者 千葉県知事表彰 受賞報告