



kozorite



健康づくり課 共同開発メニュー

kozorite は、小諸駅徒歩1分の位置にある、「医療・福祉の目と手で行く食事の場」を体験できる立ち飲みスタイルの飲食店です。
この度「こもろ健康応援団」として、「体にやさしい健康メニュー」「食塩を使用しないメニュー」を開発しました。秋の夜長のおつまみに、ぜひ作ってご賞味ください。



シチリア風 ブロッコリーの白ワイン煮と イワシのマリネ

【1人分】

エネルギー 180kcal

タンパク質 9.2g

鉄分 1.4mg

塩分 0.2g

作り方(3～4人分)

食材	分量
■ ブロッコリー	1個
■ にんにく	1片
■ オリーブオイル	大さじ2
■ 白ワイン	50ml
■ いわし缶詰 オリーブオイル漬け	1缶
■ 黒こしょう	適量

図 健康づくり課 健康支援係

作り方

- ① ブロッコリーはよく洗い、小房に分ける。茎は硬い部分を除き食べやすい大きさに切っておく。にんにくは芯を取り除き潰しておく。
 - ② 鍋にフライパンにオリーブオイル、潰したにんにくを加えて中火にかける。にんにくが色づき香りが出たらにんにくは取り除き1分程オイルを冷ます。(油はね防止のため)
 - ③ ②にブロッコリーを加えて弱火にし、蓋をして5分蒸し焼きにする。焦がさないよう時々混ぜる。
 - ④ ③に白ワインを加えて蓋をして、さらに5分火が通るまで煮込む。
 - ⑤ ④をボウルにあげ、粗熱をとったら、黒こしょうといわしの缶詰を合わせて和える。
- ※冷凍ブロッコリーでもOK。ぜひ小諸特産のブロッコリーでお試ください。
※いわしのオイル漬けがない場合は、いわしの水煮缶でも可。水煮缶の煮汁を切って、ブロッコリーと合わせるタイミングでオリーブオイルを大さじ1加える。

随時募集中!

小諸市健康づくり協力事業所の ご紹介

図 健康づくり課 健康支援係

健康づくり協力事業所「こもろ健幸応援団」は、市民の健康づくりに無償で協力する事業所です。認定された事業所には、登録ステッカーを交付するとともに、市と連携して市民の健康づくりを推進していただいています!

小諸郵便局 / 南大井郵便局 / 三岡郵便局 / 小諸与良郵便局
北大井郵便局 / 小諸新町郵便局 / 小諸相生郵便局

JP POST 郵便局

こもろ健幸応援団
協力事業所



Komoro Health Supporters
Cooperating Partner

ぽすくま



© JAPAN POST Co., Ltd.

▶ 協力内容

指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)としての指定及び運営

▶ 郵便局の方からひとこと

いつも郵便局をご利用いただき、誠にありがとうございます。
郵便局では皆さまの安全と快適なご利用をサポートしています。

- 外出を控えるために、お荷物の集荷サービスをご利用ください。ご自宅から手軽に発送が可能です。
 - 切手購入や再配達依頼など、多くの手続きをインターネット上で完結できます。
 - 快適な空調でお迎えします。熱中症警戒アラート発令の有無にかかわらず、お気軽にご来局ください。
- 皆さまの健康と安全を心よりお祈り申し上げます。