

HK ひがしかぐら健康くらぶ

令和6年6月14日発行

NO.4

すっかり暖かくなり、ウォーキングやランニングがしやすい時期になってきましたね。前回に引き続き、たくさんのおつくレポをいただきましたので、どんどんご紹介いたします!アスパラ、美味しそうですね(^-^)



つくレポをご紹介します!

健康ポイント
30P

塩コショウで薄く下味を付けてチーズフォンデュ用のチーズをかけ、グリルで焦げ目がつくまで焼いて出来上がりです。



チーズは孫にも好評です。アスパラを茹でてチーズフォンデュで食してもOKですよ。ハムで巻きました。

(みどりん)

アスパラのお裾分けがあったので、超薄切りしゃぶしゃぶ用豚肉でアスパラ・とろけるチーズ・青ジソ・海苔を芯にして巻いてみました。アスパラの瑞々しさが美味しい。



(秘密のあっこちゃん)

アスパラのあげロール。子どもが1人で食べてしまいましたので、味はわかりません。



ベーコンを巻きましたが、塩味が足りなかったのので醤油をかけたみたいです。

(こもりん)

妻に作って頂きました。旬のアスパラ美味しかったです。

(ろくすけ)



ちょっと不恰好ですけど、美味しかったです。えごまを使ってみました!

(デッド)



レシピの他にマヨネーズも入れてみました。これもいいかも♡

(かずん)



コンシェルジュのレシピを作り、写真と感想を送ってくれた方に対して、30Pをプレゼントします!

※過去のレシピはこちら ⇒



ウォーキングラリー開催中

健康ポイント
100P

幕末江戸編 6/1(木)~6/30(金)

- ・期間:6/1(木)~6/30(金)
- ・ゴール歩数:210,000歩(7,000歩/日)
- ・データ送信期限:7月10日(水)

※週に1回データ送信をしましょう!

HK ひがしかぐら健康くらぶ

事務局:東神楽町健康ふくし課 ☎ 0166-83-5431