

フライパン1つで！鮭のちゃんちゃん風焼き

材料(2人分)

- ・生鮭 160 g (2切れ)
- ・塩 少々
- ・ごま油 適量
- ・すりおろしにんにく 3 g

【A】

- ・キャベツ 160 g
- ・玉ねぎ 150 g (1個)
- ・にんじん 60 g (1/4個)
- ・ピーマン 40 g (1個)
- ・塩 こしょう 少々

【B】

- ・みそ 36 g (大さじ 2)
- ・みりん 24 g (大さじ 2)
- ・酒 20 g (小さじ 4)

【作り方】

1. キャベツは1口大に、玉ねぎは1cm幅の薄切りに、にんじん・ピーマンは千切りにする。
2. 生鮭に塩をふる。フライパンを中火で熱してごま油を引き、生鮭を入れる。
3. 片面に焼き色がついたら裏返し、蓋をして中火～弱火で8分ほど蒸し焼きにする。鮭に火が通ったら皿に取り出しておく。
4. 同じフライパンに再度ごま油とにんにくを加えて加熱する。にんにくの香りがしたら材料【A】を加えて炒める。
5. 野菜に火が通ったら鮭をフライパンに戻し、調味料【B】を混ぜ合わせたものを全体にかけ、弱火にして1～2分蓋をして蒸し焼きにする。

○1人分の栄養価

エネルギー	262Kcal	たんぱく質	22.3 g
脂質	6.6 g	炭水化物	24.5 g
食塩相当量	3.1 g		

「食育ひろば」その210♪

★食育コラム～多様な食品を組み合わせましょう～★

食品に含まれる栄養素と量は、食品ごとに異なります。必要な栄養素を必要なだけとるためには、色々な食品を組み合わせる食べることが大切です。主食、主菜、副菜の揃った食事を心がけることで、自然とバランス良く栄養素をとることができます。

ウエルカムランチ

～保育園児の日頃の様子を見学・保育園の給食を体験してみませんか？～

日	時	会 場	対 象	人 数	参加費
11月11日(火)	午前11時20分集合	古里保育園	原則50歳以上	2～3名 (先着順)	1人400円
11月19日(水)	午後1時頃終了	氷川保育園			

「元気アップおくたま事業」

「元気アップおくたま事業」では、各地区の健康課題に合わせた講話や体操、調理実習などのプログラムにより、みなさんの健康意識を高めるサポートをします。「元気アップ」のための、情報が得られるよい機会ですので、みなさんお誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。

【日時・会場・内容】カレンダー参照

* プログラムは各月で異なります。

* 調理実習は事前申し込み制です。

持ち物は、エプロン、三角巾、手拭き用タオル、飲み物

「筋力向上トレーニング講習会」

〔日時〕参加希望者と日程調整

〔会場〕福社会館2階 機能訓練室

〔参加資格〕町内在住・在勤の40歳以上の方

〔持ち物〕運動用上履き、タオル、飲み物、動きやすい服装

この講習会を受講し、受講者を含むグループ登録をすることで、福社会館の機能訓練室を利用することができます。

参加希望者が数名集まった時に日程調整を行い、随時開催しています。

再受講の希望も受付ます。

