

「食育ひろば」その212♪ ひじきと大豆の煮物

材料(2人分)	【作り方】
・乾燥ひじき 16g	1. 乾燥ひじきは水で戻し、水気を切っておく。
・絹さや 8g(4枚)	2. 絹さやは筋を取り、沸騰した湯でさっと湯通しする。にんじんは千切りにする。
・大豆水煮 40g	3. 鍋にひじきと大豆、にんじんを入れ、調味料【A】を加えて水気が少なくなるまで弱火で煮る。仕上げに絹さやを飾って完成。
・にんじん 30g(1/6本)	
調味料【A】	【1個分の栄養価】
・しょうゆ 32g	エネルギー 89kcal たんぱく質 5.1 g 脂質 1.4 g
・砂糖 8g	炭水化物 15.5 g 食塩相当量 3.2 g
・みりん 8g	
・酒 8g(大さじ2)	
・和風顆粒だし 1.2g(小さじ1/2)	
・水 20g	

★食育コラム★

～「和食」をはじめとした日本の食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう～
 お雑煮、炊き込みご飯、煮物など、日本では四季の変化に応じた旬の味が大切にされてきました。
 深川めしやきりたんぽなどのように、郷土料理として根付いている料理もあります。
 日本食はバランスよく栄養素をとることのできる料理でもあります。日本の食文化を知り、日々の食生活に活かして健康的な食事を目指しましょう。

ウェルカムランチ

～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
1月21日(水)	氷川保育園 古里保育園 氷川保育園	原則50歳以上	2~3名 (先着順)	1人400円
2月4日(水)				
2月18日(水)				

*園児が健やかに過ごすため、参加時に保育園職員から指示があった際はご協力ください。

※申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777

西多摩地域市町村共催消費生活講座 Let's スプリングクリーニング

暖かくなってきたら、窓をあけ冬の間の汚れをすっきり落として新年度を迎えるための。重曹やクエン酸といった自然素材を使いながら、油汚れやトイレ掃除など手軽に汚れを落とす方法を実演を交えてお伝えします。

〔日時〕2月6日(金)午後1時30分～3時

〔場所〕青梅市河辺市民センター 2階会議室(青梅市河辺町6-18-1)

〔講師〕佐光 紀子さん(家事研究科) 〔対象〕西多摩地域に在住、在勤、在学の方

〔定員〕先着30人(予約制) 〔持ち物〕筆記用具

〔費用〕無料

※申し込みは、右記申し込みフォーム

または、青梅市市民安全課 ☎ 22-1111 内線2313

