

## 「食育ひろば」その 212 ♪ ひじきと大豆の煮物

### 材料(2人分)

- ・乾燥ひじき 16g
- ・絹さや 8g(4枚)
- ・大豆水煮 40g
- ・にんじん 30g(1/6本)

### 調味料【A】

- ・しょうゆ 32g
- ・砂糖 8g
- ・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

### 【作り方】

1. 乾燥ひじきは水で戻し、水気を切っておく。
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。
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。

### 【1個分の栄養価】

エネルギー 89kcal たんぱく質 5.1g 脂質 1.4g  
炭水化物 15.5g 食塩相当量 3.2g

### ★食育コラム★

～「和食」をはじめとした日本の食文化を大切に、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
1月21日(水)	午前11時20分集合 午後1時頃終了	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)		古里保育園			
2月18日(水)		氷川保育園			

\*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たいもの。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

