

「食育ひろば」その214♪

鮭と小松菜のチーズ焼き

材料(2人分)

- ・小松菜 100g(1/3束)
- ・玉ねぎ 50g(50g)
- ・塩・こしょう 少々
- ・油 適量
- ・塩鮭 160g(2切れ)
- ・ピザ用チーズ 30g

【A】

- ・豆乳 56g(大さじ4弱)
 - ・マヨネーズ
- カ
ツ
ト

【作り方】

1. 小松菜は3cm幅に、玉ねぎは薄切りにする。
2. 熱したフライパンに油をひき、小松菜と玉ねぎ入れ、塩・こしょうをふって玉ねぎがしんなりするまで炒める。
3. 混ぜ合わせた【A】を加えて混ぜる。
4. 耐熱皿に3.を入れ、塩鮭とピザ用チーズを乗せて250℃のオーブンで15分焼く。焼き目がついたら完成。

【1個分の栄養価】

エネルギー 430kcal たんぱく質 24.0g
脂質 33.6g 炭水化物 6.0g 食塩相当量 2.2g

★食育コラム★

～動物・植物・魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう～

食品中の脂肪酸は、豚肉や鶏肉などの動物由来と、菜種油や大豆油などの動物由来、そしてサバやサンマなどの魚由来で、含まれる脂肪酸が異なります。

どれか一つの食品に偏らず、色んな種類の食品を食べることで、異なる脂肪酸をバランスよくとることができます。



カレー会食会のお知らせ

～みんなで楽しくお食事しませんか？～



OKUTAMA お太助隊では今回町民の方を対象にした「カレー会食会」を企画しました。町民の方はどなたでもご利用できますので当日直接会場へお越しください。住民の方が美味しいカレーを作ってお待ちしています！

日時：3月27日(金) 11時30分～13時

場所：文化会館 多目的ホール

対象者：町内にお住まいの方どなたでも！

参加費：大人100円 中学生以下無料

★カレーはなくなり次第終了します。

★申し込み不要。当日直接会場にお越しください。

★駐車場が少ないのでなるべく公共交通機関をご利用ください。



<主催>OKUTAMA お太助隊

お問い合わせ：奥多摩町地域包括支援センター TEL：0428-83-8555