

## 「食育ひろば」その217♪

## 大豆のトマト煮

## 材料(4人分)

・大豆水煮	150g
・じゃがいも	150g(1個)
・玉ねぎ	100g(1個)
・セロリ	50g(1/2本)
・トマト缶(ホール)	200g
・ロースハム	20g(2枚)
・水	400ml(2カップ)
・固形コンソメ	2.5g(1/2個)
・しょうゆ	9g(大さじ1/2)
・砂糖	4g強(大さじ1/2)
・油	4g(小さじ1)



## 【作り方】

1. 大豆水煮はさっと洗って水気を切っておく。じゃがいもは皮をむいて1cm幅のいちよう切り、玉ねぎは薄切り、セロリは筋を除いて小口切り、ロースハムは1cm角に切る。
2. 厚手の鍋に油を入れて玉ねぎとじゃがいもを炒める。色が変わったら水と固形コンソメ、大豆を加えて5分ほど煮る。
3. トマトとセロリ、ロースハムを加えてさらに5分ほど煮る。
4. しょうゆと砂糖を加え、味をととのえて完成。

## 【1個分の栄養価】

エネルギー 118kcal たんぱく質 7.0g

脂質 4.4g 炭水化物 13.6g 食塩相当量 0.9g

## ★食育コラム★

～食育コラム～手作りとお外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう～

暑い日が多くなってきました。高温多湿になる日本の夏は、食欲が落ちやすく、体調が崩れやすい季節でもあります。食事を作るのが大変なときは、外食や料理済み食品も活用しましょう。主食・主菜・副菜の揃った食事にすることで、熱中症予防にもなります。

## 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
6月17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
7月9日(木)		古里保育園			
7月15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。

## 「元気アップおきたま事業」

「元気アップおきたま事業」では、各地区に保健・運動・栄養・歯科の専門家が出向いて町民みなさんがいつまでも元気で生活を送れるようにサポートするためのプログラムを楽しく実施します。

みなさんの「元気アップ」のための情報が得られるよい機会ですので、お誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。申し込み不要、参加費無料、お住まいの地域で実施される日程にご参加ください。[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。

※このページの申し込み・予約、問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777