


白菜シュウマイ

【材料】（2人分）	【作り方】
<ul style="list-style-type: none"> ・白菜 250g（約2枚半） ・豚ひき肉 200g ・塩 1g（小さじ1/6） ・砂糖 5g ★・しょうゆ 12g（小さじ2） ・片栗粉 9g（大さじ1） ・しょうが〈みじん切り〉10g（1片） 	<ol style="list-style-type: none"> ① 白菜は芯と葉の部分にわけ、芯はみじん切りにする。葉は耐熱容器にのせてラップをし、600Wの電子レンジで1分30秒加熱する。 ② みじん切りにした白菜と芯と★を粘り気が出るまでしっかりと混ぜる。 ③ ①の白菜の葉と②を合わせ、8等分し白菜の葉で包む。 ④ フライパンに並べ、水1/2カップを加えて蓋をし、弱火で15分加熱する。 ⑤ 竹串を刺して、透明な肉汁が出たら蓋を外して水分を飛ばす。器に盛りつけて完成。
	<p>1人分の栄養価</p> <p>☆ エネルギー 267kcal たんぱく質 20.1g 脂質 15.2g 糖質 9.1g 食塩相当量 1.5g</p>

★お知らせ★

白菜には食物繊維やカリウム、ビタミンCが含まれています。栄養価が高いわけではありませんが、その分100gあたり14kcalと低カロリーな食材です。今が旬のこの時期、鍋物や炒め物、煮物や汁ものなど様々な料理に白菜を使ってみてはいかがでしょうか。

ウエルカムランチ ～保育園児と一緒に給食を食べませんか？～

日	時	会場	対象	人数	参加費
2月10日（金）	午前11時20分集合 午後1時頃終了	古里保育園	原則50歳以上	2～3名 （先着順）	1人300円
2月15日（水）		氷川保育園			
3月3日（金）		古里保育園			

「簡単！やさしいお食事づくり講習会」（障害者自立生活サポート事業）

障害がある方も気楽に参加できるやさしい講習会です。参加者一人ひとりがご自身のできることを分担し、助け合いながら、身体に優しい食事を作り、楽しく食べる講習会です。

みなさまの申し込みをお待ちしております。

〔日 時〕 2月23日（祝） 午前9時30分から午後2時
3月11日（土） 午前9時30分から午後2時

〔会 場〕 保健福祉センター 栄養指導室

〔対象者〕 身体障害者手帳・精神保健福祉手帳・愛の手帳などをお持ちの方、もしくは同等の障害があると判断される方で、保健福祉センターにいらっしゃることができる方

*初めて申し込みをされる方は、担当保健師にお身体の状況をお聞かせください。

※このページについての申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777