

明日葉(あしたば)の天ぷら

【材料】(4人分)

- ・明日葉(あしたば) 200g(2束)
- ・天ぷら粉 18g(大さじ2)
- ・サラダ油 適量
- ・めんつゆ(3倍濃縮) 30g(大さじ2)
- ・水 90ml

- ★ —
 - ・天ぷら粉 160g
 - ・水 200cc



【作り方】

- ① 明日葉を葉と茎に分ける、茎部分は食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルに明日葉を入れ、天ぷら粉(大さじ2)を加えて全体にまぶす。
- ③ 別のボウルに衣の材料(★)を入れて混ぜる。
- ④ 揚げ物用の鍋に鍋底から2cm程度のサラダ油を入れて、180℃に熱し、③の衣に明日葉をくぐらせてから入れる。
- ⑤ からっとするまで揚げたら、揚げ網にあげて、めんつゆと水を合わせたつゆで食べる。

1人分の栄養価

- ☆ エネルギー 173kcal たんぱく質 4.5g
- 脂質 5.4g 糖質 23.8g 食塩相当量 0.9g

★お知らせ★

明日葉(あしたば)とは、八丈島や伊豆諸島を主な産地とした葉物の野菜です。独特の香りがあり、ほのかな苦みがあります。カロテンやビタミンCが豊富で、江戸時代には滋養強壮に良い薬草として知られていたそうです。現在も青汁やお茶などの原料に利用されている食材です。

「食育ひろば」その178♪

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
4月18日(火)	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
4月19日(水)		氷川保育園			

「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)

心身の状態に不安がある方にとって、日々の健康に留意した食生活はとても重要だと思われます。しかし、障害があることで、自力での食事づくりが敷居の高いものになりがちで、とかく食事がおざなりになってしまうことはありませんか?栄養バランスを考えた食事づくりはなかなか大変です。

下記の日程で障害をお持ちの方を対象とした「やさしいお食事づくり講習会」を行います。

みなさんの参加申し込みをお待ちしております。

〔日時〕 3月11日(土)・3月21日(祝) 両日ともに午前9時30分から午後1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

*参加申し込み後に、お身体のお状況をおしえていただいたり、講習会について事前に説明をさせていただきます。また付き添いの方や介助の方のご参加についてはご相談ください。

※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