

キャベツとタケノコのクリームパスタ

【材料】(2人分)

・スパゲティ	200g
・ベーコン	40g
・タケノコ	100g
・バター	10g
・にんにく(くすりおろし)	4g
・キャベツ	140g
・薄力粉	18g(大さじ2)
・牛乳	300ml
・コンソメ(顆粒)	1.5g(小さじ1/2)
・こしょう	少々

1人分の栄養価

☆エネルギー 701kcal たんぱく質 22.3g
炭水化物 103.7g 食塩相当量 1.1g
脂質 20g

【作り方】

- ① ベーコンは1cm幅に切り、タケノコは5mm幅の薄切り、キャベツはざく切りにする。
- ② 鍋にたっぷり湯を沸かし、沸騰したら塩(分量外)を加え、スパゲティを茹でる。(茹で時間は商品の袋の記載に従う)
- ③ フライパンを中火にかけてバターとにんにくを加え、ベーコンを炒める。
- ④ ベーコンに火が通ったらタケノコとキャベツを加えてさっと炒め、薄力粉を加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ⑤ 牛乳を少しずつ加えながら混ぜ、コンソメを加えてとろみがつくまで混ぜる。
- ⑥ とろみがついたら火からおろし、器に盛りつけてこしょうを散らす。

「食育ひろば」その179♪

★お知らせ★

牛乳は、コップ1杯(200ml)で成人が1日に必要な量の約1/3のカルシウムを摂ることができます。また、牛乳にはカゼインというタンパク質が多く含まれており、カゼインがカルシウムの吸収を助けてくれる働きがあると言われています。お手軽にカルシウムとタンパク質が摂りたいときにおススメの食品です。

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
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)

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。みなさんのお申し込みをお待ちしております。

〔日 時〕 4月29日(祝) ・ 5月14日(日) 両日ともに午前9時30分から午後1時30分

〔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