

そら豆の冷製スープ

【材料】(4人分)	【作り方】
<ul style="list-style-type: none"> ・そら豆 100g ・玉ねぎ 100g (1/2個) ・じゃがいも 120g (1個) ・バター 20g ・水 200ml ・コンソメ 2g (小さじ1/2) ・ローリエ 1枚 ・牛乳 300ml ・塩 3g (小さじ1/2) ・こしょう 少々 	<ul style="list-style-type: none"> ① そら豆はさやから取り出し、皮を取り除く。玉ねぎとじゃがいもは皮をむいて薄切りにして水にさらし、その後水気を切る。 ② 鍋にバターを入れて熱し、溶けたら玉ねぎを入れてしんなりするまで弱火で炒める。 ③ ②に、じゃがいも、そら豆を加えてさっと炒め、水、コンソメ、ローリエを入れて混ぜ、蓋をしてじゃがいもが柔らかくなるまで10分程煮る。 ④ 鍋からローリエを取り出し、ミキサーなどでなめらかになるまでかき混ぜる。 ⑤ ④をボウルなどに移し、牛乳、塩、こしょうを加えて混ぜ、味を整える。冷蔵庫で1時間程冷やす。
<p>1人分の栄養価</p> <p>☆エネルギー 148kcal 食塩相当量 1.1g 炭水化物 15.2g 脂質 7g たんぱく質 6g</p>	

「食育ひろば」その180♪

★お知らせ★

そら豆は4月から6月が旬の野菜です。そら豆は大豆などの豆類と同じく、タンパク質を豊富に含んでいます。またカリウムやビタミンB群も比較的多く、これらの栄養素には高血圧予防や疲労回復の効果があります。

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
5月12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
5月17日(水)		氷川保育園			
6月6日(火)		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。みなさんのお申し込みをお待ちしております。

〔日 時〕 5月14日(日)・6月24日(土) 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。

※このページの内容の問い合わせ、申し込みは、福祉保健課 ☎ 83-2777