

## 豆苗のさっぱりレモン炒め

### 【材料】(4人分)

・豆苗	400g (約2パック)
・ゴマ油	適量
・にんにく(すりおろし)	4g
・桜エビ(干し)	8g
・鶏ガラ(顆粒)	6g (小さじ2)
・レモン汁	10g (小さじ2)
・いりごま	6g (小さじ2)



### 【作り方】

- ① 豆苗は根元の部分を切り、さらに半分の長さに切る。
- ② フライパンにごま油をひき、にんにくと桜エビを入れて弱火で炒める。
- ③ にんにくの香りが出てきたら豆苗を加え、強火でしんなりするまで炒める。その後、鶏ガラ(顆粒)を加える。
- ④ 皿に盛り付け、レモン汁といりごまを和えて完成。

### 1人分の栄養価

☆エネルギー 65kcal 食塩相当量 0.8g  
炭水化物 1.9g 脂質 3.2g たんぱく質 5.6g

### ★お知らせ★

豆苗はえんどう豆が発芽した若い芽と茎です。使った後も、根を水に浸して置けば再生するため、節約食材としても活躍します。野菜の中ではビタミンB1、B2、ビタミンKが多い食材で、ビタミンB1、B2、はエネルギーの代謝を、ビタミンKはカルシウムの吸収や血液凝固を助ける作用があります。

## 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
6月21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300円
7月5日(水)		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〕 6月24日(土) 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出来る方

\*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