

具沢山！オクラのそうめんチャンプル

<p>【材料】（4人分）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・そうめん（乾） 200g（4束） ・オクラ 60g（大6本） ・ごま油 適量 ・玉ねぎ 200g（約1個） ・にんじん 120g（約1本） ・焼き豚 200g ・卵 4個 ・こいくち醤油 36g（大さじ2） <p>1人分の栄養価</p> <p>☆エネルギー 401kcal 炭水化物 46.6g たんぱく質 22.3g 脂質 12.9g 食塩相当量 3.0g</p>	<p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① オクラは輪切り、玉ねぎは薄切り、にんじんと焼き豚は千切りにする。 ② 鍋にたっぷりの水を入れて沸騰させ、そうめんを茹でる。その後ザルにあげて水でしめておく。 ③ オクラは耐熱ボウルに入れてふんわりとラップをし、600wの電子レンジで20秒加熱し、冷ましておく。 ④ フライパンにごま油をひき、玉ねぎ、にんじん、焼き豚を中火で炒める。 ⑤ 火が通ったところで、①のそうめん、溶き卵を加えて炒め、全体に醤油を回しかける。オクラを散らして完成。
--	---

「食育ひろば」その183♪

★お知らせ★

夏に食べたくなるそうめんのアレンジレシピです。焼き豚と卵を使用することで、炭水化物の他にたんぱく質も補給できます。また、豚肉は熱中症予防におすすめのビタミンB1が豊富な食材でもあります。暑い時期こそ、意識してと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
9月5日（火）	午前11時20分集合	古里保育園	原則50歳以上	2～3名 （先着順）	1人300円
9月20日（水）	午後1時頃終了	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います。

〔日 時〕 8月11日（祝） 午前9時30分から午後1時30分

9月18日（祝） 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来ることができる方

*初参加の方は、事前に打ち合わせと事業説明をします。

〔持ち物〕 エプロン 三角巾 手拭きタオル マスク 参加費200円



※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