

きのこベーコンのクリームスープ

【材料】(4人分)

・ブロックベーコン	80g
・玉ねぎ	200g
・エリンギ	100g
・しめじ	100g
・薄力粉	20g
・牛乳	500g

★	・水	400ml
	・コンソメ	10g
	・塩	少々
	・こしょう	少々



【作り方】

- ① ベーコン、玉ねぎ、エリンギ、しめじを1cmの角切りにする。
- ② 鍋にベーコンと玉ねぎを加えて、しんなりするまで炒め、エリンギとしめじを加えてさらに炒める。
- ③ 野菜に火が通ったら薄力粉を加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜたら、牛乳を加えよく混ぜる。トロミがついたら★を加えて、中火で5分ほど煮込む。

1人分の栄養価

☆エネルギー	178kcal	炭水化物	18.7g
たんぱく質	9.9g	脂質	8.1g
食塩相当量	1.7g		

「食育ひろば」その185♪

★お知らせ★

きのこはビタミンDが豊富な食材であり、ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きがあります。きのこ牛乳、きのこ魚の組み合わせは、骨の健康にいい組み合わせです。

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
10月13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
10月18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頑張り、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〕 11月11日(土) 午前9時30分～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

*初参加の方には、事前に打ち合わせと事業説明をします。

