

しいたけのマーボー風炒め

【材料】(4人分)

| | |
|-------|------------|
| ・しょうが | 20g (2片) |
| ・にんにく | 7g (1片) |
| ・しいたけ | 180g (12枚) |
| ・ごま油 | 適量 |
| ・豚ひき肉 | 120g |
| ・葉ネギ | 4g (1本) |

| | | |
|---|-----------|-------------|
| ★ | ・濃口しょうゆ | 6g (小さじ1) |
| | ・豆板醤 | 4g (小さじ1/2) |
| | ・味噌 | 6g (小さじ1) |
| | ・鶏がらスープの素 | 3g (小さじ1) |

【作り方】

- ① しょうが、にんにくはみじん切りに、しいたけは半分に切る。
- ② フライパンを中火にかけてごま油をひき、しょうがとにんにくを入れ、香りがしてきたら豚ひき肉を入れて火が通るまで炒める。
- ③ しいたけを加え、蓋をして弱火で2～3分加熱し、蓋をとって水分と飛ばすように炒める。
- ④ ★を加えて全体に和え、葉ネギを散らす。

1人分の栄養価

☆エネルギー 99kcal たんぱく質 7.5g
脂質 5.8g 炭水化物 5.3g 食塩相当量 0.9g

「食育ひろば」その186♪

★お知らせ★

きのこはビタミンDの他にも、食物繊維が豊富な食材です。食物繊維は野菜にも多く、腸の働きを活性化させ、腸内バランスを整えてくれる作用や、血糖値の上昇を緩やかにする作用があります。

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 |
|-----------|-----------------------|-------|---------|---------------|--------|
| 11月15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 |
| 11月16日(木) | | 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〕 12月23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。

