

豚肉と里芋の甘辛炒め

「食育ひろば」その163♪

【材料】(2人分)	【作り方】
<ul style="list-style-type: none"> ・里芋 280g (約5～6個) ・豚肩ロース 180g ・塩 少々 ・片栗粉 9g (大さじ1) ・油 8g (小さじ2) <ul style="list-style-type: none"> ・砂糖 6g (小さじ2) ・醤油 18g (大さじ1) ★・みりん 18g (大さじ1) ・生姜(おろし) 5g (約1/2片) ・葉ねぎ 3g (約1本) 	<ol style="list-style-type: none"> ①里芋の皮をむき、1.5cm幅にスライスする。 ②耐熱容器に入れ、ラップをし電子レンジで加熱する。(500W 約3分) ③豚肉を一口大に切り、塩と片栗粉をまぶす。 ④フライパンに油を熱し、火が通るまで豚肉を炒める。 ⑤加熱した里芋を加え、うっすら焼き目がつくまで炒める。 ⑥★の調味料を加え、とろみがつくまで煮詰める。 ⑦皿に盛り、葉ねぎを飾る。 <p>☆1人分の栄養 エネルギー 315kcal たんぱく質 20.6g 脂質 11.2g 炭水化物 30.2g 食塩相当量 1.8g</p>

★お知らせ★

里芋はカリウムを中心としたミネラルや食物繊維が豊富です。カリウムには体内の塩分を排出する作用があり、食物繊維には腸の働きを活性化させ腸内バランスを整える働きがあります。芋類の中ではカロリーが低めなので汁物だけでなく様々な料理に活用できます。

ウエルカムランチ ～保育園児と一緒に給食を食べませんか？～

日	時	会場	対象	人数	参加費
12月15日(水)	午前11時20分集合	氷川保育園	原則50歳以上	2～3名 (先着順)	1人300円
1月14日(金)	午前11時20分集合	古里保育園			
1月19日(水)	午前11時20分集合	氷川保育園			

※問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777

おくたま食育上手！ホームページ <http://www.town.okutama.tokyo.jp/syokuikujozu/index.html>

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見つけ、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18日(土) 午前9時30分～午後1時30分

1月10日(月) 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いらっしゃることが出来る方

*初めてお申し込みをされる方は、担当保健師にお身体の状況をお聞かせください。

〔メニュー〕 参加者皆で考えたクリスマススペシャルメニューです！

※申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777