

れんこんの甘辛煮

「食育ひろば」その164♪

【材料】(2人分) ・れんこん 160g (約大1節) ・片栗粉 18g (大さじ2) ・油 適量 ☆ 〔・砂糖 6g (小さじ2) ・醤油 12g (小さじ2) ・みりん 12g (小さじ2) ・水 500cc ・ごま(白) 1g (約小さじ1/2)	【作り方】 ①れんこんをスティック状に切る。 ②ビニール袋に片栗粉と、切ったれんこんを入れる。 ③ビニール袋を軽く振り片栗粉をまぶす。 ④フライパンに油を熱し、れんこんをサッと炒める。 ⑤水を加え蓋をして、弱火で3～4分蒸す。 ⑥蓋をはずして水気を飛ばし、☆の調味料を加える。 ⑦全体に絡め、最後にごまを和える。 ☆1人分の栄養 エネルギー 134kcal たんぱく質 2.1g 脂質 2.4g 炭水化物 26.0g 食塩相当量 1.0g
--	---

★お知らせ★

れんこんには、ビタミンCや食物繊維が多く含まれます。食物繊維はコレステロールの排泄を促します。また、腸の働きを活性化させ腸内環境を整えるため、肌荒れを防ぐ働きもあります。

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
1月19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
2月10日(木)	午前11時20分集合	古里保育園			
2月16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〕 1月10日(月)・23日(日)・2月11日(金)

いずれも午前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お状況をお聞かせください。

※申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777