

ほうれん草とチーズの焼き春巻き

「食育ひろば」その165♪

【材料】(2人分)	【作り方】
<ul style="list-style-type: none"> ・ほうれん草 60g (約2株) ・ごま油 2g (小さじ1/2) ★ <ul style="list-style-type: none"> ・味噌 6g (小さじ1) ・砂糖 3g (小さじ1) ・酒 5g (小さじ1) ・春巻きの皮 2枚 ・スライスチーズ 2枚 ・ごま油 2g (小さじ1/2) 	<ol style="list-style-type: none"> ①ほうれん草を3cm幅に切る。 ②フライパンにごま油を熱し、切ったほうれん草を炒める。 ③★の調味料で味をつけ、粗熱をとる。 ④春巻きの皮にスライスチーズをのせ、炒めたほうれん草と一緒に巻く。 ⑤ごま油を熱したフライパンで、両面をこんがり焼き色がつくまで焼く。
	<p>☆1人分の栄養</p> <p>エネルギー 153kcal たんぱく質 6.3g 脂質 9.2g 炭水化物 1.3g 食塩相当量 0.9g</p>

★お知らせ★

ほうれん草には貧血予防に欠かせない鉄分が含まれる他、ビタミン類も多く含む緑黄色野菜です。中でもビタミンCは、夏採れの物に比べ、冬採れの方が多く含んでいます。

おつまみやお弁当にも使える簡単レシピなので、ぜひご家庭で作ってみてください。

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
2月16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
3月3日(木)	午前11時20分集合	古里保育園			

※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〕 2月11日(金)・23日(水) 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