

ごぼうサラダ

「食育ひろば」その167♪

<p>【材料】(2人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごぼう 200g (約1本) ・にんじん 65g (約1/3本) ・酢 5g (小さじ1) <ul style="list-style-type: none"> ・醤油 6g (小さじ1) ・マヨネーズ 18g (大さじ1.5) ★<ul style="list-style-type: none"> ・こしょう 少々 ・塩 少々 ・砂糖 3g (小さじ1) ・ごま 適量 	<p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①ごぼう、にんじんを千切りする。 ②鍋にごぼうとにんじんを入れ、完全に浸るくらいの水と、酢を加えて茹でる。 ③沸騰後1～2分でザルにあげ、水気をきる。 ④★の調味料を和える。 (塩、こしょう、ごまはお好みで調整してください) ⑤冷蔵庫で冷やし、味をなじませる。 <p>☆1人分の栄養</p> <p>エネルギー 145kcal たんぱく質 2.6g 脂質 7.6g 炭水化物 20.7g 食塩相当量 0.7g</p>
--	--

★お知らせ★

ごぼうは水溶性・不溶性ともに食物繊維が豊富で、便秘の解消に効果大きい他、腸内の発ガン性物質を吸着し、大腸ガンの予防効果があると言われています。春頃出回っている新ごぼうは、柔らかく香りも良いので、ぜひいろいろな料理に取り入れて味わってみてください。

西多摩くらしの相談センターからお知らせ

◆奥多摩町くらしとしごとの相談会 (無料)

経済的な問題で生活に困っている。働きたいのに長く失業している。働いた経験がない。家族の引きこもりやニートで悩んでいる。家計の管理が苦手。子どもの学習で悩んでいる。こんな悩みを抱える方のために相談会を行っています。専門スタッフが相談内容に応じて個別に支援します。

〔日 時〕 毎週火曜日 (年末年始・祝日を除く) 午後1時30分～3時30分

〔会 場〕 福社会館 会議室 (2階)・・・毎月第1・3・5火曜日
文化会館 会議室 (1階)・・・毎月第2・4火曜日

〔対 象〕 町内在住の方

*新型コロナウイルスの影響で相談会が中止になる場合もあります。中止となった場合でも、電話でのご相談は随時受付けています。

◆学びの広場 ホットスペースちえの輪 (無料)

宿題の解き方を教え合ったり、時には仲間とイベント (スライム作り、ハロウィンパーティー、クリスマス会など) を楽しみながら、ここに集まったみんなの将来を切りひらいていきます。

随時、見学・体験参加を受付けています。お気軽にお越しください。

〔日 時〕 毎週火曜日 (年末年始・祝日を除く) 午後4時～6時

〔会 場〕 福社会館 会議室 (2階)・・・毎月第1・3・5火曜日
子ども家庭支援センター (きこりん)・・・毎月第2・4火曜日

〔対 象〕 町内在住の原則、小学生～中学生 (中学校卒業～18歳の場合はご相談ください)

*新型コロナウイルスの影響で開催中止になる場合もあります。

※申し込み、問い合わせは、西多摩くらしの相談センター ☎ 25-3501

ホームページ <http://kurashinosoudan.net/>

