

スナッフえんどうとじゃがいものコンソメ炒め

【材料】（2人分） ・じゃがいも 120g（約1個） ・ウインナー 60g（3本） ・スナッフえんどう 60g ・にんにく 1片 ・オリーブオイル 適量 <調味料> ・コンソメ（顆粒） 3g（小さじ1） ・こしょう 少々 ☆1人分の栄養価 エネルギー 177kcal タンパク質 6.1g 脂質 102g 炭水化物 14.3g 食塩相当量 1.2g	【作り方】 ①じゃがいもは一口大に切り、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで加熱する。（600W 約3分） ②にんにくは薄切りにし、スナッフえんどうは筋を取る。ウインナーは3等分くらいに切る。 ③フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて中火にかける。 ④にんにくの香りがしてきたら、スナッフえんどうとウインナーを加えて炒める。 ⑤ウインナーに焦げ目がついて火が通ったら、①のじゃがいもを加えてさっと炒め、<調味料>を加えて炒める。
---	---

「食育ひろば」その168♪

★お知らせ★

じゃがいもにはビタミンCが含まれ、コラーゲンの生成を促します。また、抗酸化作用によって動脈硬化を予防する働きもあります。スナッフえんどうもじゃがいもも春が旬の食材です。新じゃがを使用する場合は、皮付きのまま炒めても美味しいので、ぜひお試しください。

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
5月18日（水）	午前11時20分集合	氷川保育園	原則50歳以上	各園2～3名 （先着順）	1人300円
6月15日（水）	午前11時20分集合				
5月13日（金）	午前11時20分集合	古里保育園			
6月7日（火）	午前11時20分集合				

※申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

「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分担し助け合いながら、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〕 5月29日（日）午前9時30分から午後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

*参加申し込み後に、お身体の状況を教えていただいたり、この講習会について事前に説明をさせていただきます。

*付き添いの方や介助の方のご参加についてはご相談ください。

※申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777