

## ほうれん草のチーズ春巻き

### 【材料】(4人分)

- ・ほうれん草 120g (4株)
- ・塩(下茹で用) 適量(小さじ1)
- ・春巻きの皮 4枚
- ・スライスチーズ 4枚
- ・ごま油 適量

- ★ [ ・味噌 12g(小さじ2)
- ・砂糖 6g(小さじ2)
- ・酒 10g(小さじ2)

### 1人分の栄養価

☆エネルギー 111kcal たんぱく質 5.7g  
脂質 6.4g 炭水化物 10.4g  
食塩相当量 0.8g

### 【作り方】

- ① 鍋にたっぷりの水を入れて火にかけ、沸騰したら塩を加えてほうれん草を下茹でする。30秒ほど茹でたらザルにとり、水で冷やす。
- ② ほうれん草の水気を絞り、4cm幅に切る。
- ③ フライパンにごま油をひき、ほうれん草と★を入れてさっと炒める。
- ④ 春巻きの皮にチーズをのせ、粗熱をとったほうれん草を乗せて巻く。
- ⑤ フライパンにごま油をひき、春巻きの両面をこんがり焼く。

「食育ひろば」その187♪

### ★お知らせ★

ほうれん草は冬が旬の野菜です。ビタミンAの素になるβカロテンのほかに、ビタミンC、鉄が豊富な野菜です。また、シュウ酸というアクを含んだ野菜でもあります。調理の際は一度下茹でて水にさらし、アク抜きをしてからお使いください。

## ウエルカムランチ

～保育園児の日頃の様子を見学・保育園の給食を体験してみませんか？～

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

## 「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頑張り、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6日(土) 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来ることができる方  
\*初参加の方には、事前に打ち合わせと事業説明をします。

〔メニュー〕 ポテトグラタン、ホワイトシチュー、塩マリネチキンソテー、チョップドサラダ  
チョコバナナのキャトルキール

