

## 残った餅のアレンジレシピ 「餅とカブのチーズリゾット」

「食育ひろば」その188♪

【材料】(4人分)	【作り方】
<ul style="list-style-type: none"> <li>・米 150g (1合)</li> <li>・水 500ml</li> <li>・切り餅 90g (2個)</li> <li>・カブ(葉付き) 2個(葉のみで200g)</li> <li>・玉ねぎ 50g (1/4個)</li> <li>・とろけるチーズ 50g</li> <li>・固形コンソメ 5g (1個)</li> <li>・白ワイン 45ml (大さじ3)</li> <li>・オリーブオイル 24g (大さじ2)</li> <li>・塩 1.5g (小さじ1/4)</li> <li>・こしょう 少々</li> </ul> <p><b>1人分の栄養価</b>            ☆エネルギー 311kcal たんぱく質 7.0g            脂質 9.8g 炭水化物 45.0g            食塩相当量 1.1g</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 餅とカブは1cmの角切り、カブの葉は小口切り、玉ねぎはみじん切りにする。</li> <li>② 鍋に500mlの湯を沸かし、コンソメを溶かす。</li> <li>③ 別の鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒める。米を加えて炒め、白ワインを加えアルコール分を飛ばす。</li> <li>④ ③に②のスープを加え、蓋をして13分程煮る。</li> <li>⑤ 米が煮えたら、カブと餅を加えてさらに3分程煮てからカブの葉を加えて、ひと煮立ちさせる。</li> <li>⑥ チーズを加えたら火を止め、余熱でチーズを溶かす。塩、こしょうで味をととのえる。</li> </ol>

### ★お知らせ★

カブには3～5月が旬の春ものと、10月～12月が旬の秋ものがあります。秋もののカブは甘みを感じることができます。カブは葉の部分にも栄養があり、特にビタミンCが豊富です。また、カブは春の七草の「すずな」でも有名な野菜です。

## 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
1月12日(金)	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
1月17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20日(土)・2月23日(祝) 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。



※このページの内容の申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777