

手軽な一品 「セロリとちくわのきんぴら」

【材料】（4人分） ・セロリ 240g ・にんじん 160g ・ごま油 適量 ・ちくわ 120g ・しょうゆ 16g (大さじ1弱) ・砂糖 12g (大さじ1と1/3)	【作り方】 ① セロリとにんじんは千切りに、ちくわは2mm幅の斜め切りにする。 ② フライパンを熱してごま油をひき、中火でセロリとにんじんを炒める。 ③ ちくわを加えてさっと炒め、しょうゆ、砂糖で味をととのえる。 1人分の栄養価 ☆エネルギー 111kcal たんぱく質 4.8g 脂質 4.7g 炭水化物 12.9g 食塩相当量 1.3g
--	--

★お知らせ★

セロリはシャキシャキとした歯触りと独特な香りがする野菜で、冬場に旬を迎えます。食材としては、コンソメスープやサラダ、漬物などに使われ、香り付けや肉のにおい消しにも活躍する野菜です。栄養は葉の部分に特に多いため、葉も刻んでスープに入れるとおススメです。

「食育ひろば」その189♪

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
2月9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
2月21日(水)		氷川保育園			
3月1日(金)		古里保育園			

「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〕 2月23日(祝) ・ 3月9日(土) 午前9時30分～午後2時

〔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の方

*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

ウエルカムランチ
食育ひろばほか