

## 節分の大豆をアレンジ! 「抹茶のかりかり豆あられ」

<p><b>【材料】(大豆50g分)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・炒り大豆 50g</li> <li>・砂糖 18g (大さじ2)</li> <li>・抹茶パウダー 0.5g (小さじ1/4)</li> <li>・水 5g (小さじ1)</li> </ul> <p><b>栄養価</b></p> <p>☆エネルギー 290kcal たんぱく質 58.1g 脂質 18g 炭水化物 265g 食塩相当量 0g</p>	<p><b>【作り方】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 砂糖と抹茶はよく混ぜ合わせておく。</li> <li>② フライパンに①と水を入れ、中火で加熱する。 砂糖が完全に溶けたら、炒り大豆を加える。</li> <li>③ 水分がなくなるまで、焦げないように大豆を炒めて完成。</li> </ol>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### ★お知らせ★

大豆はたんぱく質、脂質、炭水化物の三大栄養素とビタミンB群が豊富に含まれている食材です。コレステロールがほとんど含まれていないのも特徴で、大豆のたんぱく質はLDL(悪玉)コレステロール値を下げるはたらきもあります。このレシピは、抹茶パウダー以外にもきなこなどで代用できますので、お好みでぜひお試しください。

## 「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)

食生活がバランスよく規則正しく整うことで、生活リズム・からだのリズムが改善し、より充実した生活に繋がることが期待されます。しかし、障害があることで、とかく食事がおざなりになりになってしまうことはありませんか? なかなか栄養バランスを考えた食事づくりは大変です。

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ます。障害がある方も気楽に参加できるやさしい講習会です。

〔日 時〕 3月23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これる方

\*初参加の方には、事前に打ち合わせと事業説明があります。

\*付き添いの方や介助の方の参加については、ご相談ください。



## 重度障害者(児)タクシー乗車料金等助成事業

重度の障害者(児)の方で一定の要件を満たした方に対して、タクシー乗車料金等の助成事業を行っています。令和5年度に認定を受けた方は、3月31日までに利用された分が対象となりますので、各種助成券で認定を受けた方については、早めの利用をお願いします。

また、償還払いによるタクシー料金助成をご利用の方は、4月5日(金)までに請求書と領収書を保健福祉センターへ提出してください。