

## ズッキーニのチーズ焼き

<p><b>【材料】(4人分)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ズッキーニ 300g (2本)</li> <li>・玉ねぎ 80g (2/3個)</li> <li>・ベーコン 30g</li> <li>・油 適量</li> <li>・ピザ用チーズ 80g</li> </ul> <p>★</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・コンソメ 3g (小さじ1)</li> <li>・塩 少々</li> <li>・こしょう 少々</li> </ul> <p><b>1人分の栄養価</b></p> <p>☆エネルギー 144kcal たんぱく質 7.3g 炭水化物 4.5g 脂質 10.8g 食塩相当量 1.0g</p>	<p><b>【作り方】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 玉ねぎは薄切りに、ズッキーニは縦半分に切る。ベーコンは1cm幅の短冊切りにする。</li> <li>② ズッキーニの中身をスプーンでくりぬく。耐熱皿に乗せてラップをし、600wの電子レンジで3分加熱する。</li> <li>③ くりぬいたズッキーニの中身はみじん切りにし、玉ねぎ、ベーコンと一緒に油を引いたフライパンに入れ中火で炒める。</li> <li>④ 調味料★を加えてさらに炒める。</li> <li>⑤ ②のズッキーニのくぼみに、④の具材を入れ、ピザ用チーズをのせ、トースターでチーズに焦げ目がつくまで焼く。</li> </ol>
---	---

「食育ひろば」その194♪

★お知らせ 年中行事～七夕～★

七夕の話は、中国古代の民間伝承がもとになっています。日本では、天の川を連想させるそうめんのほか、地域では笹団子や笹かまぼこのような、笹にちなんだ料理を食べる風習があります。

## 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
7月17日(水)	午前11時20分集合 午後1時頃終了	氷川保育園	原則50歳以上	2～3名 (先着順)	1人300円

### 「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。参加者一人一人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。

みなさんの申し込みをお待ちしております。

〔日時〕 7月27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。



※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