

オクラおろしそうめん

【材料】（4人分）

・オクラ	130g（16本）
・そうめん	400g（8束）
・大根	240g
・しらす	20g
・めんつゆ（3倍濃縮）	120g
・きざみのり	適量

1人分の栄養価

☆エネルギー	437kcal	たんぱく質	14.1g
炭水化物	88.1g	食塩相当量	3.7g
脂質	1.4g		

【作り方】

- ① 鍋に湯を沸かし、オクラを加えて1分ほど茹で、水にさらしてザルにあげ、5mm幅に切る。大根はすりおろして水気を絞る。
- ② 再び鍋に湯を沸かし、そうめんを袋の表示通りに茹で、ザルにあげて水にさらしたあと、水気を切る。
- ③ そうめんを器に盛り付け、大根おろし、オクラ、しらすを乗せてめんつゆをかけ、きざみのりを散らす。

★年中行事～お盆～★

お盆は先祖の霊が子孫のもとに帰ってくる日で、ナスやキュウリの精霊馬が供えられます。お盆で定番の料理としてはそうめんが有名ですが、場所によっては団子や赤飯を用意する地域もあるようです。

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
9月6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
9月18日（水）		氷川保育園			

*園児が健やかに過ごすため、参加時に保育園職員から指示があった際は、ご協力ください。

「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）

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〕 8月24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られる方
*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。

〔持ち物〕 エプロン、三角巾、手拭きタオル、マスク、参加費200円



※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