

小松菜のマカロニグラタン

【材料】(4人分)

・マカロニ	100g
・バター	20g
・玉ねぎ	150g(1個)
・小松菜	300g(1束)
・しめじ	100g(1パック)
・ウインナー	120g(6本)
・薄力粉	54g(大さじ6)
・牛乳	600ml(3カップ)
・コンソメ(顆粒)	10g(小さじ4)
・塩・こしょう	少々
・ピザ用チーズ	80g

【作り方】

- ① 玉ねぎは薄切りに、小松菜は3cmほどのざく切りにする。しめじは石づきをとってほぐす。ウインナーは斜め薄切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、マカロニを袋の表示通りにゆでる。
- ③ フライパンを中火で熱し、バターを溶かしてから玉ねぎ、しめじ、ウインナーを炒める。
- ④ 玉ねぎがしんなりしたら小松菜を加え、火が通ったら薄力粉を加えてダマにならないように弱火で炒める。
- ⑤ 牛乳を少しずつ加え、コンソメ、塩・こしょうで味をととのえる。とろみがついてきたら②のマカロニを加える。
- ⑥ ⑤の具材を耐熱皿に入れ、上からピザ用チーズをのせて、トースターで5～8分ほど焦げ目がつくまで焼く。

1人分の栄養価

☆エネルギー 481kcal たんぱく質 20g
炭水化物 44.5g 食塩相当量 2.7g 脂質 24.6g

「食育ひろば」その196♪

★9月は食生活改善普及運動月間です★

東京都では「野菜をおいしく、バランスよく食べよう」をテーマに普及啓発を実施しています。今回ご紹介した小松菜のマカロニグラタンも、野菜をたっぷり食べることでできるレシピです。今日のおかずはいかがでしょうか。

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18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
10月4日(水)		古里保育園			

*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)

心身の状態に不安がある方にとって、食生活はとても重要です。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、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。

〔日 時〕 9月28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、事前に事業説明をします。

