

炊飯器でお手軽赤飯

<p>【材料】(3合分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・もち米 465g (3合) ・小豆(ささげ) 50g ・水(A) 300ml (1と1/2カップ) ・水(B) 600ml (3カップ) ・水(C) 適量 ・塩 少々 ・黒ごま 少々 <p>1人分の栄養価</p> <p>☆エネルギー 302kcal たんぱく質 6.9g 炭水化物 62.4g 食塩相当量 0.3g 脂質 1.6g</p>	<p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① もち米と小豆は水で洗い、水気を切っておく。 ② 鍋に小豆と水(A)を入れて中火にかけ、ひと煮立ちしたら水を捨てる。その後、小豆に水(B)を入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にする。 ③ ②が指で潰せるかたさになるまで煮たら、火を止めて冷まし、小豆と煮汁を分ける。 ④ 炊飯器にもち米と③の煮汁を入れたら、炊飯器の3合の目盛りまで水(C)を足して炊く。 ⑤ 炊きあがったら、お好みで塩と黒ごまをかける。
---	---

「食育ひろば」その198♪

★年中行事～七五三～★

11月15日は「七五三」という、子どもの無事な成長を願い、晴れ姿で神社にお参りする行事があります。この日の行事食である赤飯は邪気を払い、千歳飴はその長さから長寿の願いが込められています。

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
11月12日(火)	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
11月20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行い、助け合いながら、身体にやさしい食事を作り、みんなで楽しく食べる講習会です。

〔日 時〕 11月23日(祝) 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。



※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