

## 作り置き野菜・ピクルス

### 材料(4人分)

- ・セロリ 75g (1/2本)
- ・きゅうり 100g (1本)
- ・パプリカ 75g (1/2個)
- ・にんじん 120g (1/2本強)

### 【A】

- ・水 200ml
- ・酢 500g
- ・砂糖 60g
- ・塩 8g (小さじ1と1/3)
- ・コンソメ 6g (小さじ2)
- ・ローリエ 2枚
- ・鷹の爪 2本

### 【作り方】

1. 全ての野菜を長さ5cm、幅1cm程度に切る。
2. 鍋に調味料【A】とローリエを鍋に入れ、中火で火にかける。煮立ったら火を止め、鷹の爪を入れて粗熱をとる。
3. 1.の野菜を2.の液で漬け込み、冷蔵庫で一晩おく。

1人分の栄養価  
 エネルギー 115Kcal  
 たんぱく質 0.9g  
 脂質 0.2g  
 炭水化物 23.9g  
 食塩相当量 2.9g

「食育ひろば」その205♪

★食育コラム ～野菜の摂取目安は350g/日!～ ★

野菜にはカリウムや食物繊維、ビタミン類などが豊富です。これらの栄養素は体の調子を整える、がん予防や腸内環境を改善するなど効果があるといわれています。1日の野菜の摂取目安は350g、小鉢料理に置き換えると5皿分です。

また、野菜は水分量の多い食材です。熱中症対策として、日頃から野菜を食べることを心がけ、暑い日も元気に過ごしましょう。

## 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
6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400円
7月4日(金)		古里保育園			
7月16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。

## 「元気アップおくとま事業」

「元気アップおくとま事業」では、各地区の健康課題に合わせた講話や調理実習などのプログラムにより、みなさんの健康意識を高めるサポートをします。

「元気アップ」のための、情報が得られるよい機会ですので、ぜひご参加ください。

【日時・会場・内容】カレンダー参照

\*プログラムは各月で異なります。

\*面談および調理実習は、申し込み制です。

調理実習の持ち物は、エプロン、マスク、手拭き用タオル、三角巾



※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