

鶏肉とズッキーニの白ワイン蒸し

「食育ひろば」その170♪

<p>【材料】（4人分）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏モモ肉 320g ・塩 少々 ・こしょう 少々 ・白ワイン 45g（大さじ4） ・オリーブオイル 適量 ・にんにく（みじん切り）10g（1片） ★ — <ul style="list-style-type: none"> ・ズッキーニ 240g（小2本） ・しめじ 100g ・プチトマト 120g（8個） ・醤油 12g（小さじ2） ・粉パセリ 適量 	<p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①鶏モモ肉は皮を取り除いて一口大に切る。ズッキーニは1センチ幅の半月切りに、しめじは石づきを取ってほぐしておく。 ②鶏肉に塩、こしょう、ワイン（大さじ1）で下味をつけ10分おく。 ③鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火で加熱する。にんにくの香りが油に移ったら中火にし、鶏肉を入れて、両面に焦げ目がつくまで焼く。 ④★と白ワイン（大さじ3）を加え、蓋をして弱火で8分ほど蒸し焼きにする。 ⑤塩、醤油で味をととのえ、粉パセリとこしょうを振る。 <p>☆1人分の栄養価</p> <p>エネルギー 146kcal 糖質（たんぱく質）17.2g 脂質 5.3g 食塩相当量 1.0g</p>
--	---

★お知らせ★

ズッキーニはカリウムを比較的多く含んだ野菜です。カリウムは、ナトリウムが腎臓で再吸収されるのを抑制し、排泄を促す働きがあります。そのため、カリウムには血圧を下げる効果があるとされ、高血圧予防に有効と考えられています。

お味噌汁やスープなど塩分の濃いものに、野菜をたくさん入れて具沢山にするのは如何でしょう。高血圧予防におススメです。

ウエルカムランチ ～保育園児と一緒に給食を食べませんか？～

日	時	会場	対象	人数	参加費
7月20日（水）	午前11時20分集合	氷川保育園	原則50歳以上	2～3名 （先着順）	1人300円

※問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777

簡単！やさしいお食事づくり講習会（在宅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。参加者一人ひとり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。

みなさんのお申し込みをお待ちしております。

〔日 時〕 7月18日（祝）午前9時30分～午後2時

8月11日（祝）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いらっしゃることが出来る方

*初めてお申し込みをされる方は、担当保健師にお身体の状況をお聞かせください。

※申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777