

## アサリと小松菜の和風チャーハン

「食育ひろば」その173♪

【材料】(2人分)	【作り方】
<ul style="list-style-type: none"> <li>・バター 10g</li> <li>・にんにく(すりおろし) 3g</li> <li>・小松菜(2センチ輪切り) 150g</li> <li>・ご飯 500g</li> <li>・アサリ(水煮缶) 60g</li> <li>・塩 2g(小さじ1/3)</li> <li>・こしょう 少々</li> <li>・こいくちしょうゆ 12g(小さじ2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>① フライパンにバター、にんにくを入れ、中火で加熱し、香りが立ってきたら小松菜を加えて軽く炒める。</li> <li>② ①にご飯を加えて、強火でほぐすように炒める。</li> <li>③ アサリ缶を加えて、1分ほど炒めたら塩、こしょうをして味をととのえる。最後にしょうゆを回し入れ、全体を混ぜ合わせて完成。</li> </ul>
	<b>1人分の栄養価</b> ☆ エネルギー 509kcal たんぱく質 14.9g 脂質 5.7g 糖質 94.1g 食塩相当量 2.2g

### ★お知らせ★

アサリは春と秋に旬を迎える食材です。旬のアサリは旨味がたっぷりかつ肉厚です。新鮮なものは酒蒸しで召し上がってはいかがでしょうか。

また、アサリは鉄分が豊富な食材でもあります。アサリに含まれる鉄分は、ビタミンCを含む食材と一緒に食べると吸収率がアップします。貧血予防におすすめです。

## 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
10月19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
11月4日(金)	午前11時20分集合	古里保育園			

### 「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体操、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、みなさんお誘い合わせのうえ、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。

\*体操は、事前申込不要です。

持ち物は、タオル、水分補給用飲み物、マスクです。

\*調理実習は事前申し込み制です。

持ち物は、エプロン、三角巾、手拭き用タオル、マスクです。

### 食育講習会 「秋の味覚を楽しむ会」

涼しい季節になってまいりました。そろそろ山が紅葉しはじめる時期ですね。秋は実りの季節でもあります。サンマやリンゴ、サツマイモなど、この時期に旬を迎える食材は数多くあります。

今回の講習会では、秋の味覚を盛り込んだ健康メニューを調理実習で作る予定です。みなさんお誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。

【日時】 10月28日(金)

午前10時～午後2時

【会場】 保健福祉センター

【持ち物】 エプロン・三角巾・タオル・マスク

【参加費】 300円

【定員】 先着16名

【申込締切】 10月21日(金)

※このページについての申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777