

豚肉と里芋の甘辛炒め

「食育ひろば」その174♪

<p>【材料】(2人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・里芋 280g ・豚肩ロース(薄切り) 180g ・塩 少々 ・片栗粉 9g(大さじ1) ・油 適量 <ul style="list-style-type: none"> ・砂糖 6g(小さじ2) ・みりん 18g(大さじ1) ★・こいくちしょうゆ 24g ・しょうが 5g(1/2片) ・葉ネギ 3g(1本) <p>1人分の栄養価</p> <p>☆エネルギー 384kcal たんぱく質 18.4g 脂質 19.4g 糖質 27g 食塩相当量 2.2g</p>	<p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 里芋は皮をむいて、1.5cm幅にスライスし、耐熱皿に入れてラップをして500Wの電子レンジで3分加熱する。 ② 豚肩ロースを一口大に切り、塩と片栗粉をまぶす。 ③ フライパンに油をしき、豚肩ロースに火が通るまで炒める。 ④ 里芋を加えてうっすらと焼き目がつくまで炒める。 ⑤ ★を入れて、少しとろみがつくまで煮詰め、お好みで葉ネギを飾る。
---	---

★お知らせ★

里芋のぬめりはガラクタンという水溶性食物繊維の一つで、消化促進、血糖値の上昇を抑える効果があります。紹介したレシピの甘辛炒めは、白いご飯にぴったりのおかずです。里芋が収穫の時期を迎える季節にいかがでしょうか。

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
11月16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

「元気アップおきたま事業」

「元気アップおきたま事業」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。みなさんの「元気アップ」のための情報が得られるよい機会ですので、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。

食育講習会

「秋の筋力UP!健康メニュー」

秋がいつそう深まり、段々と冬が近づいてまいりました。みなさんいかがお過ごしでしょうか。

今回の講習会では、「筋肉量の維持・増進」をテーマにした調理実習を行います。みなさんお誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。

〔日 時〕 11月29日(火)

午前10時~午後1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〕 11月22日(火)

※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