

クリスマスの一品に！ポテトサラダツリー

【材料】(クラッカー8枚分)

- ・じゃがいも 180g
- ・にんじん 12g (1/10本)
- ・ブロッコリー 24g
- ★
 - ・マヨネーズ 40g (大さじ3と1/3)
 - ・砂糖 4g (小さじ1弱)
 - ・塩 少々
- ・コーン 16g
- ・クラッカー 8枚

2枚分の栄養価

☆エネルギー 173kcal たんぱく質 2.4g
脂質 10.6g 糖質 16.1g 食塩相当量 0.5g

【作り方】

- ① 鍋にじゃがいもを入れ、かぶるくらいの水を入れて竹串がすっと刺さるまでゆでる。ゆであがったら水気を切って潰す。
- ② にんじんは星型に抜き、残った部分はみじん切りにする。ブロッコリーは1cm程度に切り、それぞれ2～3分ゆでる。
- ③ ①のじゃがいもに★と②のにんじん、ブロッコリーとコーンを入れて混ぜ合わせる。
- ④ クラッカーのうえにポテトサラダを三角になるように盛り、星型のにんじんを盛り付けて完成。

「食育ひろば」その175♪

★お知らせ★

小さなクリスマスツリーのようなサラダです。ブロッコリーを雪だるまの手のように刺したり、別の野菜を入れてさらにカラフルにしたりと、ぜひ楽しんでお作りください。

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
12月16日(金) 午前11時20分集合	古里保育園	原則50歳以上	2～3名 (先着順)	1人300円
12月21日(水) 午前11時20分集合	氷川保育園			

「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

「野菜で彩りクリスマス料理」

町民の方々の健康の維持・増進を目的とした調理実習です。月ごとに生活習慣病予防や健康増進をテーマに、健康で美味しいメニューを作って試食していただきます。みなさんお誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。

〔日 時〕 12月16日(金)

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〕 12月9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