

お手軽一品。カリフラワーのツナマヨ和え

【材料】(4人分) ・カリフラワー 300g (1/2房) ・ツナ缶 70g (1缶) ★ <table style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr> <td rowspan="3" style="font-size: 2em; vertical-align: middle;">{</td> <td>・マヨネーズ</td> <td>48g (大さじ4)</td> </tr> <tr> <td>・塩</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>・こしょう</td> <td>少々</td> </tr> </table> ・パセリ 少々	{	・マヨネーズ	48g (大さじ4)	・塩	少々	・こしょう	少々	【作り方】 ① ツナ缶は油をきっておく。 カリフラワーは小房にわける。 ② 鍋に湯を沸かし、カリフラワーを茹でる。 茹でた後、ザルにあげて冷ます。 ③ ボウルにカリフラワーとツナと★(調味料)を加え、あえたらパセリをちらす。 1人分の栄養価 ☆ エネルギー 152kcal たんぱく質 5.5g 脂質 12.9g 糖質 2.3g 食塩相当量 0.7g
{		・マヨネーズ	48g (大さじ4)					
		・塩	少々					
	・こしょう	少々						

「食育ひろば」その176♪

★お知らせ★

カリフラワーはビタミンCが豊富な野菜です。ビタミンCは皮膚や腱、軟骨などを構成するタンパク質やコラーゲンを合成するために必要なビタミンで、皮膚や骨の健康を保つ働きがあります。冬が旬の野菜でもあり、サラダのほか、シチューやグラタンなどの料理にも活用できます。

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
1月13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
1月18日(水)	午前11時20分集合	氷川保育園			

「元気アップおくたま事業」

「元気アップおくたま事業」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。

「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。
- *調理実習は事前申し込み制ですので、ご注意ください。
持ち物は、エプロン、三角巾、手拭き用タオル、マスクです。
- *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

「おいしく減塩～塩分2gの食事」

食育講習会は、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。

皆さんお誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。

【日時】 1月27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】 1月20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