

キノコとサツマイモのホイル焼き

「食育ひろば」その208♪

材料(2人分)

- ・サツマイモ 100 g
- ・しめじ 80 g
- ・えのき 60 g
- ・酒 10 g (小さじ 2)

【A】

- ・練りごま 10 g (小さじ 2)
- ・マヨネーズ 4 g
- ・めんつゆ(3倍濃縮) 20 g (大さじ 1と 1/3)
- ・からし 2 g
- ・葉ネギ 2 g

【作り方】※加熱時間は2人分の分量

1. サツマイモは 1 cm 幅の半月切りに、しめじ、えのきは石づきを落として子房に分ける。
2. サツマイモは耐熱容器に入れてラップをし、600wの電子レンジで2分半加熱する。
3. ホイルを 30 cm 程広げ、サツマイモ、しめじ、えのきをのせ、酒を振りかけてホイルを閉じる。
4. トースターに入れ、火が通るまで 15 分ほど加熱する。
5. 皿に取り出し、ホイルをあけたら混ぜ合わせた【A】をかけ、葉ネギを散らして完成。

1人分の栄養価

エネルギー 167Kcal たんぱく質 3.9 g
脂質 7.9 g 炭水化物 25.0 g
食塩相当量 1.2 g

★食育コラム～おいしい食事を、味わいながらゆっくりよく噛んで食べましょう～★

食欲の秋という言葉があるほど、秋は旬の食材が豊富です。サツマイモやにんじん、キノコ、ぶどうやなしなど、食物繊維やビタミンが豊富な食べ物が店頭に並びます。

いつまでも健康でいるためには、食事をゆっくり噛んで味わうことはとても重要です。旬の食材で美味しい料理を楽しみましょう。

ウエルカムランチ

～保育園児の日頃の様子を見学・保育園の給食を体験してみませんか？～

日	時	会 場	対 象	人 数	参加 費
9月17日(水)	午前11時20分集合 午後1時頃終了	氷川保育園	原則50歳以上	2～3名 (先着順)	1人400円
10月 3日(金)		古里保育園			
10月15日(水)		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、みなさんお誘いあわせのうえ、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。

＊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、飲み物

「筋力向上トレーニング講習会」

〔日時・会場〕 参加希望者と調整し決定します。
(2時間程度)

〔参加資格〕 町内在住・在勤の40歳以上の方

〔持ち物〕 運動用上履き、タオル、飲み物、動きやすい服装

この講習会を受講し、受講者を含むグループ登録をすることで、福祉会館の機能訓練室を利用することができます。

参加希望者が数名集まった時に日程調整を行い、随時開催しています。

再受講の希望も受け付けます。



※このページの内容の申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777