

## イカの炊き込みご飯

<p><b>【材料】(4人分)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・米 2合</li> <li>・スルメイカ 200g (1杯)</li> <li>・しょうが 30g (2片)</li> <li>・みりん 18g (大さじ2)</li> <li>・こいくち醤油 18g (大さじ2)</li> <li>・葉ネギ 2g (2本)</li> </ul> <p><b>1人分の栄養価</b></p> <p>☆エネルギー 325kcal 炭水化物 60.8g たんぱく質 13.9g 脂質 1.1g 食塩相当量 0.9g</p>	<p><b>【作り方】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① イカは胴と足を外し、内蔵を取り除いてよく水洗いし、キッチンペーパーで水気をふき取る。胴は1cm幅、足は3cm幅くらいに切る。</li> <li>② しょうがは千切りに、葉ネギは小口切りにする。</li> <li>③ 炊飯器の釜に米、しょうが、みりん、しょうゆを入れ、2合の目盛りまで水を加える。</li> <li>④ イカを乗せて広げ、通常炊飯する。</li> <li>⑤ 炊きあがったら器に盛り付けてお好みで葉ネギを散らす。</li> </ol>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

「食育ひろば」その184♪

### ★お知らせ★

イカはタンパク質やビタミンEが豊富かつ、低エネルギーの食材です。イカはタウリンも豊富です。タウリンは栄養ドリンクの主成分として使用されていることがありますが、これは肝臓の働きを活発にする機能があるためです。レシピに使用しているスルメイカは夏～秋が旬の食材です。刺身や煮物など、おかずの1品にいかがでしょうか。

## 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20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300円
10月13日(金)		古里保育園			

### 「簡単！やさしいお食事づくり講習会」(障害者自立生活サポート事業)

心身の状態に不安がある方にとって、日々の健康に留意した食生活はとても重要だと思われます。食生活がバランスよく規則正しく整うことで、生活リズム・からだのリズムが改善し、より充実した生活に繋がることが期待されます。しかし、障害があることで、自力での食事づくりが敷居の高いものになりがちで、とかく食事がおざなりにになってしまうことはありませんか？栄養バランスを考えた食事づくりはなかなか大変です。今回、障害をお持ちの方を対象とした「やさしいお食事づくり講習会」を企画しました。みなさんの参加をお待ちしております。

〔日 時〕 9月18日(祝) 午前9時30分～午後1時30分

〔会 場〕 保健福祉センター 栄養指導室

〔対象者〕 身体障害者手帳・精神保健福祉手帳・愛の手帳などをお持ちの方、もしくは同等の障害があると判断される方で、保健福祉センターに来ることができる方  
\*初参加の方は、事前に打ち合わせと事業説明をします。

