

「食」で私もみんなも元気！ アスパラガスの味噌マヨ焼き

【材料】 2人分

- ・ アスパラガス 100 g (5本)
* お好みの長さにカットも◎
- ・ 味噌 6 g (小さじ1)
- ・ マヨネーズ 24 g (大さじ2)
- ・ みりん 2 g (小さじ1/3)
- ・ いらりごま・白 1 g (小さじ1/3)

【作り方】

- ①アスパラガスのかたい根元を切る。
(太くてかたいところはピーラーで剥く)
- ②小さいボウルに味噌、マヨネーズ、みりんをよく混ぜ合わせる。
- ③耐熱皿にアスパラガスを並べ、混ぜておいた味噌マヨをかける。
- ④上からいらりごまをふる。
- ⑤オーブンまたはオーブントースターで、色がつくまで焼く。
(200℃・約5～10分)

☆1人分の栄養価☆

エネルギー 107kcal たんぱく質 2.0g
脂質 9.6g 炭水化物 3.7g 食塩相当量 0.6g

春野菜のアスパラガスの簡単メニューのご紹介です。アスパラガスにはアスパラギン酸という疲労回復に効果のあるアミノ酸が含まれます。最近では通年売っている野菜ですが、旬で一段と美味しいこの時期にご家庭の料理にも取り入れてみてはいかがでしょうか？

おくたま食育上手！ホームページ <http://www.town.okutama.tokyo.jp/syokuikujozu/index.html>

※問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

【子どもの予防接種】 ※問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

◎麻しん・風しん予防接種について ～小学校入学前の幼児（来年4月に新1年生）の

お子さんの保護者のみなさんへ～

はしか（麻しん）は感染力が大変強い感染症です。感染を予防するには、ワクチン接種が有効と言われています。今年度の予防接種対象者の方の公費負担での接種期間は、来年3月31日までとなります。

◎二種混合ワクチンの接種について ～小学校6年生のお子さんの保護者のみなさんへ～

二種混合（ジフテリア・破傷風）の予防接種を実施しております。今年度の予防接種対象者の方の公費負担での接種期間は、来年3月31日までとなります。

みんなの情報局

「2019奥多摩絵本の会」

〔日時・会場〕 第1回 4月17日（水）午後2時～ 氷川小学校図書室
第2回 5月8日（水）午後2時40分～ 古里小学校図書館

〔内容〕 ①みんなで読もう「のはらうた」の詩 ②ビッグ絵本の読み聞かせ
③絵本の読みきかせ ④ワークショップ

〔対象〕 赤ちゃんからお年寄りまで 〔費用〕 無料（国立青少年教育振興機構
「子どもゆめ基金助成活動」申請中）

〔主催〕 奥多摩絵本専門士（大島真理子・藤田加代子）

※問い合わせは、大島真理子（氷川小学校・図書支援員） ☎090-1736-3986

E-mail mariko1@ttv.ne.jp