

## 筍とカリカリ桜エビの混ぜご飯

### 【材料】（1 合分）

- ・ご飯（炊いたもの） 1 合
- ・桜えび 6 g（大さじ 3）
- ・サラダ油 6 g（小さじ 1.5）
- ・筍（水煮） 75 g
- ・醤油 6 g（小さじ 1）
- ・みりん 6 g（小さじ 1）
- ・塩昆布 6 g
- ・みつば 6 g（約 3 本）

### 【作り方】

- ①筍を 1 cm 角、みつばをみじん切りにする。
- ②フライパンに油と桜エビを入れ、焦がさないように中火でカリッと炒める。
- ③同じフライパンに筍を入れる。
- ④★を加えて水分が無くなるまで炒める。
- ⑤温かいごはん④の具材・塩昆布・みつばをさっくり混ぜる。

### ☆ 1 人分の栄養価

エネルギー 241kcal たんぱく質 5.5 g 脂質 2.5 g  
炭水化物 47.4 g 食塩相当量 0.7 g

桜エビと筍の食感が楽しめるメニューです。その食感から食べごたえがあるだけでなく、筍は低カロリーで食物繊維も豊富な食材です。炊き込みご飯が定番ですが、たまには混ぜご飯にして味わってみてはいかがでしょうか？

「食育ひろば」その133♪

## ウェルカムランチ

～保育園児と一緒に  
給食を食べませんか？～

### 〔日時・会場〕

- ① 6 月 19 日（水）  
午前 11 時 20 分集合 氷川保育園
- ② 6 月 21 日（金）  
午前 11 時 20 分集合 古里保育園

### 〔対象・人数〕

原則 50 歳以上  
各園 2～3 名（先着順）

〔参加費〕 1 人 300 円

### 〔申込方法〕

電話で保健福祉センターまでお申し込みください。

## 食育講習会

### 〔日時・会場〕

6 月 11 日（火）午前 10 時～午後 2 時  
保健福祉センター

### 〔内容〕 「梅雨の安心ごはん」

ジメジメとしてくるこれからの時期は、細菌が増殖しやすくなり食中毒が多発してしまいます。今回の講習会ではご家庭でも実践できる食中毒予防の方法をご紹介します。

また、季節の野菜をたくさん使った料理をみんなで調理し楽しく食事をしませんか？

〔持ち物〕 エプロン・三角巾・手拭き用タオル

〔参加費〕 300 円

〔定員〕 先着 20 名

### 〔申込期限〕

6 月 4 日（火）までに電話で保健福祉センターへお申し込みください。

※申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

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