

鶏ささみとピーマンの炒め物

【材料】（2人分）

- ・鶏ささみ 60g（2本）
- 〔・酒 10g（大さじ2/3）
・片栗粉 4g（小さじ1強）〕
- ・ピーマン 100g（約4個）
- ・サラダ油 4g（小さじ1）
- ・塩 0.6g
- ・こしょう 少々
- ・柚子こしょう 1g（小1/6強）

【作り方】

- ①鶏ささみを一口大にそぎ切りする。
酒をふりかけ、片栗粉をまぶす。
- ②ピーマンの種をとり、5mm幅の細切りにする。
- ③鶏ささみを表面が白くなるまで油で炒める。
- ④塩、こしょうをふり、ピーマンを加える。
- ⑤最後に柚子こしょうを加え、全体になじませる。

☆1人分の栄養価

エネルギー 73kcal たんぱく質 7.4g 脂質 2.3g
炭水化物 4.5g 食塩相当量 0.5g

★お知らせ★

美肌効果や抗酸化作用を持つビタミンCは熱に弱い特徴があります。ピーマンのビタミンCは比較的熱に強い特徴があるため加熱料理にオススメです。良質なたんぱく質と一緒に旬のピーマンを味わってみてはいかがでしょうか？

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〕

- ①6月19日（水）
午前11時20分集合 氷川保育園
- ②6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申し込み
ください。

食育講習会

〔日時・会場〕

7月11日（木）午前10時～午後2時
保健福祉センター

〔内容〕「血液さらりさらり」

ジメジメとした気候から夏らしい気候に変わるこの時期は徐々に脱水症が増加してきます。脱水症が原因で血液がドロドロになってしまうことにより、脳梗塞や脳卒中になる恐れがあります。

より効果的な水分補給の方法や食生活のコツを知り、調理・食事を楽しみながらみんなで血液サラサラを目指しませんか？

〔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〕

7月4日（木）までに電話で保健福祉センターへ
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>