

ミニトマトのハニーマリネ

【材料】（2人分）

- ・ミニトマト 6個
- ★
 - ・はちみつ 6g（小さじ1）
 - ・りんご酢 5g（小さじ1）
 - ・オリーブ油 4g（小さじ1）

【作り方】

- ①トマトのヘタを取り、皮に軽く切れ目を入れる。
- ②トマトをさっとお湯にくぐらせ湯むきをする。
- ③冷水にとり完全に皮をむく。
- ④密閉できる袋に★を揉みあわせる。
- ⑤トマトの水気を切り、④の袋に入れる。
- ⑥一晩漬けこむ。

☆1人分の栄養価

エネルギー 37kcal たんぱく質 0.3g 脂質 2.0g
炭水化物 4.6g 食塩相当量 0.0g

★お知らせ★

ミニトマトは普通のトマトに比べると栄養価やエネルギーが高く、甘みも強いです。ビタミンやミネラル、β-カロテンも豊富なので夏のちょっとした料理やおやつにおすすめです。味を変えたり、大きいトマトで作ったりとアレンジも可能ですのでぜひ試してみてください。

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〕 7月17日（水）午前11時20分集合・氷川保育園

〔対象・人数・参加費〕 原則50歳以上・各園2～3名（先着順）・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。

※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>

～誰もが集える地域の居場所～ ほっとサロン奥多摩

町と「見守り協定」を締結しているコープみらいでは「ほっとサロン奥多摩」を開催します。

このサロンは、「誰もが気軽に立ち寄れる集いの場」です。午前中のひと時、おしゃべりをしながらお茶を飲み、簡単な工作などを一緒に楽しみませんか？

〔日 時〕 7月16日（火）午前10時30分～正午

〔会 場〕 福祉会館会議室

「参加費無料」「申し込み不要」「出入り自由」です。おひとり様、お子様連れ、どなたでも大歓迎！

※問い合わせは、コープみらい東京本部参加とネットワーク推進部 ☎03（3382）5665

地域包括支援センター ☎83-8555

*この「サロン」は、コープの子育て・高齢者支援事業の一つで、地域の居場所づくりを目的としており、営利を目的としたものではありません。