

エリンギのホタテ風 バター炒め

<p>【材料】（2人分）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・エリンギ 100g（約1本） ・いんげん 60g（約1個） ・ベーコン 20g ・バター 2g（小さじ1/2） ・オリーブオイル 2g（小さじ1/2） ・塩こしょう 少々 <p>☆1人分の栄養価 エネルギー 71kcal たんぱく質 3.1g 脂質 5.9g 炭水化物 4.1g 食塩相当量 0.5g</p>	<p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①エリンギを厚さ1cmの輪切りにする。 ②両面に格子状の切り込みを入れる。 ③いんげんを約2cmの長さに切る。 ④ベーコンを1cm幅に切る。 ⑤フライパンにバターとオリーブオイルを入れエリンギを両面焼く。 ⑥いんげん、ベーコンを加えて炒める。 ⑦塩こしょうで味を調える。
---	---

★お知らせ★

エリンギはきのこの中でも不溶性食物繊維が多く、便秘の予防や改善に効果的です。また、エリンギに含まれるカリウムは余分な塩分を排出してくれるため、高血圧に効果的です。味だけでなく食感も変化させて、旬の食材であるきのこ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〕 ①10月16日（水）午前11時20分集合・氷川保育園

②11月12日（火）午前11時20分集合・古里保育園

〔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〕 10月15日（火）午前10時30分～正午

〔会 場〕 福社会館会議室

「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。