

新じゃがの粉チーズ和え

【材料】(2人分)

- ・新じゃが 120g (約2~3個)
- ・粉チーズ 6g (大さじ1)
- ・塩 少々 (0.4g)
- ・こしょう 少々

※こしょうをハーブやカレー粉に変えると風味の変化を楽しめます。

【作り方】

- ①じゃが芋をよく洗う。
- ②皮付きのままくし切りにする。
- ③サッと水にくぐらせ、耐熱容器に入れる。
- ④ラップをかけて電子レンジ(600W)で約2分加熱する。
- ⑤ラップを外し、水分を軽く除く。
- ⑥粉チーズ、塩、こしょうをふり、よく混ぜる。

☆1人分の栄養価

エネルギー 62kcal たんぱく質 2.3g
脂質 1.0g 炭水化物 11.0g 食塩相当量 0.3g

★お知らせ★

じゃがいもの栄養や旨味は皮の近くに多く存在します。皮が薄い新じゃがは皮ごと食べることをおすすめします。じゃがいものビタミンCはでんぷんに包まれており、加熱しても壊れにくい特徴があります。また、ビタミンCの抗酸化作用は生活習慣病予防にも効果が期待されています。

「食育ひろば」その144♪

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？～

町民のみなさんに、給食を食べながら園児たちと楽しく交流していただく事業です。

ダシを活かした薄味で栄養バランスの取れた両園の美味しい給食を体験してみませんか？

日程は、次号以降の広報おくたま・チラシにてご案内します。

〔会場〕氷川保育園・古里保育園

〔時間〕午前11時30分～午後1時

(各園に午前11時20分集合)

〔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>

古里診療所管理者交代のお知らせ

古里診療所の管理者が4月1日(水)から、外山千也医師から上柴このみ医師に交代しました。

これまででは、外山医師が内科を中心に総合的に診察してきたほか、指定日に整形外科・皮膚科の専門医が診察を担当しておりました

が、今後は上柴医師が総合的に対応します。
*今年度より特定健診なども開始予定です。

※問い合わせは、古里診療所 ☎85-8757

カッ ト

西多摩医師会 からお知らせ

糖尿病教室

糖尿病のすべてが

学べます

〔日時〕毎月第4木曜日・午後1時30分～3時(8月と12月は除く)

〔会場〕西多摩医師会館

〔費用〕無料

〔対象〕糖尿病患者および糖尿病予備群(家族の方も可)

※申し込み、問い合わせは、(一社)西多摩医師会

☎23-2171