

スナッフエンドウの白和え

「食育ひろば」その145♪

【材料】（2人分）

- ・スナッフエンドウ 80g（約8本）
- ・めんつゆ（3倍濃縮） 7g（約小さじ1）
- ・木綿豆腐 80g（約1/4丁）
- ★
 - ・すりごま（白） 6g（約小さじ2）
 - ・砂糖 3g（小さじ1）
 - ・塩 少々

【作り方】

- ①スナッフエンドウの筋を取り、色よくゆでる。
- ②あら熱をとり、斜め半分に切る。
- ③切ったスナッフエンドウにめんつゆを和える。
- ④豆腐を湯通しし、キッチンペーパーで水気を切る。
- ⑤ボウルに豆腐と★の調味料を入れ、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。
- ⑥なめらかになったら、③を入れて和える。

☆1人分の栄養価

エネルギー 73kcal たんぱく質 4.6g
脂質 3.0g 炭水化物 7.4g 食塩相当量 0.6g

★お知らせ★

スナッフえんどうは抗酸化作用のあるβ-カロテンやビタミンCが豊富で、美白や美肌に効果があります。ビタミンCは水に溶け出しやすいので、短い時間でさっとゆでることをおすすめします。シャキッとした食感の旬の食材を楽しんでみてください。

食育講習会

〔内 容〕「リカバーランチ」

5月はストレスや日常の疲れが体調に表れやすい時期です。予防や改善には運動、睡眠はもちろん、美味しい食事も効果的です。

楽しく調理実習・試食をして、自らの身体と心をリカバー（回復）させませんか？

〔日 時〕5月21日（木）午前10時～午後2時

〔会 場〕保健福祉センター

〔持ち物〕エプロン・三角巾・手拭き用タオル

〔参加費・定員〕300円・先着20名

〔申込締切〕5月14日（木）

※食育に関する申し込み、

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>

認知症サポーター出張養成講座

2025年には、高齢者の5人に1人が認知症の時代になります。みなさん認知症のこと、しっかりと理解できていますか。認知症サポーターとは認知症の正しい知識を持ち、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者です。何か特別なことや、難しいこ

とをする人ではありません。一人でも多くの方が、認知症の人やその家族の応援者になることが、認知症になっても住み慣れた地域で、安心して暮らしていただけるまちづくりの第一歩です。

○小人数（10人未満）からの開催ができます
○費用は無料、テキストは地域包括支援センターで準備します
○時間は60分程度
※問い合わせは、地域包括支援センター
☎83-8555

胃・肺・大腸がん検診中止のお知らせ

5月23日（土）文化会館・
5月24日（日）福祉会館・5月25日（月）旧小河内出張所で予定していた胃・肺・大腸がん検診は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止いたします。