

ごま油香る枝豆ごはん

「食育ひろば」その146♪

<p>【材料】（2人分）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・しらす 20g ・しょうが 4g ・桜えび 20g ・枝豆 20g ・ごま油 4g（小さじ1） ・いりごま 3g（小さじ1） ・ごはん 150g（茶碗1杯） 	<p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①枝豆を茹で（冷凍の場合は解凍）、さやから実を出す。 ②しらすをザルに入れサッと流水で洗う。水気を自然に切る。 ③フライパンにごま油の半量を熱し、みじん切りしたしょうがを中火で炒める。 ④生姜の香りがたったらしらすを加え、水分を飛ばす。 ⑤枝豆と桜えびを加えさっと混ぜ、いりごまを加える。 ⑥サッと混ぜて火を止め、温かいごはんの上のにせる。 ⑦残りのごま油をかけ、ふんわり混ぜたら完成。 <p>☆1人分の栄養価 エネルギー 336kcal たんぱく質 14.0g 脂質 4.5g 炭水化物 57.0g 食塩相当量 0.7g</p>
--	--

★お知らせ★

枝豆は大豆なので豆と野菜の両方の栄養的特徴を持った栄養価の高い食材です。これからが旬の季節で、たんぱく質、ビタミンB1、カリウム、食物繊維、鉄分などを豊富に含んでいます。悪性貧血、高血圧、肝臓機能の働きを助けるなど、たくさんの効能があります。

食育講習会

〔内 容〕「カルシウムごはん」

私たちの骨や歯を作っているカルシウムはからだの機能の維持や調節に欠かせないミネラルのひとつです。

今回はカルシウムがしっかりと摂れる食材やメニューをご紹介します。楽しく調理実習を行い、丈夫な体を作るために大切な食事のポイントをみなさんで考えてみませんか？

〔日 時〕 6月26日（金）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〕 6月19日（金）

※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>

障害がある方も気楽に参加できるやさしい講習会で、参加者一人ひとりがご自身のできることを頑張りに、助け合いながら、身体に優しい食事を作り、楽しく食べる講習会です。みなさんのお申し込みをお待ちしております。

**簡単！やさしいお食事づくり講習会
（障害者自立生活サポート事業）**

〔日時〕 6月27日（土）

午前9時30分

～午後1時30分

〔会場〕 保健福祉センター
栄養指導室

〔対象者〕 身体障害者手帳・精神保健福祉手帳・愛の手帳などをお持ちの方もしくは同等の障害があると判断される方で、保健福祉センターにいらっしゃることが出来る方

*初めてお申し込みをされる方は、担当保健師にお身体の状況をお聞かせください。

※申し込み、問い合わせは、福祉保健課

☎83-2777

カ
ツ
ト