

きのこのレモンバター醤油

「食育ひろば」その150♪

【材料】（4人分）

| | |
|-----------|-----------|
| ・しめじ | 100g（約1袋） |
| ・エリンギ | 130g（約1袋） |
| ・えのき | 100g（約1袋） |
| ★ ┌・醤油 | 18g（大さじ1） |
| └・バター | 10g |
| ・レモン汁 | 10g（小さじ2） |
| ・こしょう | お好みで |

【作り方】

- ①しめじは石づきをとり、小房に分ける。
- ②エリンギは半分に切った後、斜めにスライスする。
- ③えのきは石づきをとり、半分の長さに切り、ほぐす。
- ④全て耐熱容器に入れ、細かく切ったバターと醤油を入れて、ふんわりとラップをかける。
- ⑤電子レンジで加熱する。（600W 約6分）
- ⑥レモン汁とこしょうで味をととのえる。

☆1人分の栄養価

エネルギー 39kcal たんぱく質 2.6g
脂質 2.4g 炭水化物 5.8g 食塩相当量 0.6g

★お知らせ★

きのこ類にはエルゴステロールが含まれ、紫外線によってビタミンDに変わります。ビタミンDとレモンなどの柑橘類に含まれるクエン酸は、カルシウムの吸収を助ける働きがあり、骨粗鬆症予防におすすめのメニューです。レンジで簡単に作れますので、ぜひ作ってみてください。

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〕

①10月21日（水）

午前11時20分集合・氷川保育園

②11月9日（月）

午前11時20分集合・古里保育園

〔対象〕原則50歳以上

〔人数〕各園2～3名（先着順）

〔参加費〕1人300円

※食育に関する申し込み、問い合わせは、
福祉保健課 ☎83-2777

※おくとま食育上手！ホームページ

<http://www.town.okutama.tokyo.jp/syokuikujozu/index.html>

食育講習会

「食欲の秋」

秋は実りの季節であり、さんまやきのこ、りんごなど様々なおいしい食材に恵まれます。

今回は、旬の食材を良い健康状態で「おいしく味わう」ための食事のポイントをご紹介します。

秋の味覚を調理から楽しみませんか？ご家族、ご友人お誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。

〔日時〕10月16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・マスク

〔参加費・定員〕300円・先着20名

〔申込締切〕10月9日（金）

【西多摩くらしの相談センター】

○奥多摩町くらしとしごとの相談会（無料）

〔日時〕毎週火曜日（午後1時30分～3時30分）

〔会場〕福祉会館（毎月第1・3・5火曜日）

文化会館（毎月第2・4火曜日）

○学びの広場 ホットスペースちえの輪（無料）

〔日時〕毎週火曜日（午後4時～6時）

〔会場〕福祉会館（毎月第1・3・5火曜日）

文化会館（毎月第2・4火曜日）

※詳しくは、広報おくとま7月号をご覧ください。

※問い合わせは、西多摩くらしの相談センター ☎25-3501 <http://kurashinosoudan.net/>