

## にんじんとじゃこのふりかけ

<p>【材料】（2人分）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・にんじん 60g（約1/2本）</li> <li>・しらす 5g（約大さじ1）</li> <li>・ごま油 2g（小さじ1/2）</li> <li>★ <ul style="list-style-type: none"> <li>・酒 2g（小さじ1/2）</li> <li>・みりん 2g（小さじ1/3）</li> <li>・醤油 3g（小さじ1/2）</li> </ul> </li> <li>・いりごま（白） 3g（小さじ1）</li> <li>・かつお節 1g</li> </ul>	<p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①にんじんをすりおろす。</li> <li>②フライパンにごま油を熱し、にんじんをしんなりとするまで炒める。</li> <li>③しらすを加えさらに炒める。</li> <li>④★の調味料を加え、よく混ぜる。</li> <li>⑤いりごまとかつお節を加え、味をととのえる。</li> </ol> <p>☆1人分の栄養価</p> <p>エネルギー 39kcal たんぱく質 1.6g 脂質 1.9g 炭水化物 3.7g 食塩相当量 0.4g</p>
--	---

### ★お知らせ★

しらすにはカルシウム・たんぱく質・マグネシウム・ビタミンD・ビタミンB12など、骨や歯、筋肉の健康維持に必要な栄養素をたくさん含んでいます。ふりかけや和え物などいろいろな料理に取り入れやすく、これからの季節が旬のおすすめ食材です。

## 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、保育園の給食を食べ、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とま・チラシにてご案内します。

〔会場／時間／参加費〕氷川保育園・古里保育園／午前11時30分～午後1時／300円

〔対象／人数〕原則50歳以上／各園2～3名（先着順）

※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>

## 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）

障害がある方も気楽に参加できるやさしい講習会です。参加者一人ひとりがご自身のできることを分担し助け合いながら、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。

〔日 時〕4月24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

\*参加申し込み後に、お身体の状況を教えていただいたり、この講習会について事前に説明をさせていただきます。

\*付き添いの方や介助の方の参加についてはご相談ください

※申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777