

枝豆ベーコンのじゃがいももち

【材料】（2人分）

- ・じゃがいも 1個（150g）
- ・ベーコン 2枚
- ・ゆで枝豆 約10さや
- ★
 - ・片栗粉 13g（大さじ1.5）
 - ・牛乳 15cc（大さじ1）
 - ・塩こしょう 適量
- ・油 適量

☆1人分の栄養

エネルギー 147kcal たんぱく質 4.2g
脂質 5.4g 炭水化物 20.6g
食塩相当量 0.3g

【作り方】

- ①じゃがいもの皮をむいて芽をとり、ラップに包んで電子レンジで加熱する。（600W 約3分）
- ②ベーコンを1cm幅に切る。
- ③枝豆をさやから出す。
- ④やわらかくなったじゃがいもをフォークなどでなめらかになるまでつぶす。
- ⑤★の調味料とベーコン、枝豆を混ぜる。
- ⑥2～3等分し、平らな円形に成形する。
- ⑦フライパンに油を熱し、きつね色になるまで焼く。

★お知らせ★

枝豆は豆と野菜の両方の栄養的特徴をもった野菜でビタミンB1カリウム、食物繊維、鉄などを豊富に含んでいます。また、たんぱく質に含まれるメチオニンはアルコール分解を促し、肝機能の働きを助けます。おつまみやお弁当のおかずに取り入れてみてください。

「食育ひろば」その157♪

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	対 象	人 数	参加費
①6月16日（水）午前11時20分集合	氷川保育園	原則50歳以上	各園2～3名 （先着順）	1人300円
②7月21日（水）午前11時20分集合				
③7月 2日（金）午前11時20分集合	古里保育園			

※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>

令和3年度「就職差別解消促進月間」事業 なくそう就職差別、問われる企業と社会の人権感覚

仕事は、生活の安定や労働を通じた社会参加など、人間が幸せに生きていくうえで基本となるものであり、採用選考は応募者の適性と能力に基づき公正に行われなければなりません。

しかしながら、面接時に本籍地や思想・信条を聞く事例など、就職差別につながるおそれの強い事例が現在もあります。

東京都では、6月を「就職差別解消促進月間」とし、就職差別をなくし就職の機会均等を確保するため、東京労働局およびハローワークなどと連携して啓発活動を展開します。

※問い合わせは、東京都産業労働局雇用就業部労働環境課

☎03-5320-4649

自衛官募集案内

〔募集種目〕

航空学生、一般曹候補生、自衛官候補生、防衛医科大学校医学科、防衛医科大学校看護学科、防衛大学校、陸上自衛隊高等工科学校

※受付期間・試験日など詳しくは、広報おくとま5月号をご覧ください。

※問い合わせは、自衛隊東京地方協力本部福生募集案内所 ☎042-551-4725