

## 白菜シュウマイ

「食育ひろば」その162♪

<p><b>【材料】（2人分：約8個）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・白菜 250g（約2～3枚）</li> <li>・豚ひき肉 200g</li> <li>・生姜（おろし） 10g（約1片）</li> <li>★・塩 1g（小さじ1/6）</li> <li>・砂糖 3g（小さじ1）</li> <li>・醤油 12g（小さじ2）</li> <li>・片栗粉 9g（大さじ1）</li> <li>・水 100cc（1/2カップ）</li> </ul> <p><b>☆1人分の栄養</b></p> <p>エネルギー 281kcal たんぱく質 19.2g 脂質 17.4g 炭水化物 10.3g 食塩相当量 1.6g</p>	<p><b>【作り方】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①白菜を芯と葉に分けて、芯はみじん切りする。</li> <li>②葉は耐熱容器にのせ、ラップをかけて電子レンジで加熱する。（600W 約1分30秒）</li> <li>③★の材料とみじん切りした白菜を、粘り気が出るまでよくこねる。</li> <li>④8等分し、白菜の葉で巻く。</li> <li>⑤フライパンに並べ、水を入れ、蓋をし弱火で15分蒸す。</li> <li>⑥竹串などで刺して、透明な肉汁が出たら蓋をはずし水分をとばす。</li> </ol>
--	---

★お知らせ★

秋から冬にかけて旬の白菜は、水に溶けにくい不溶性食物繊維を多く含んでいます。不溶性食物繊維は、便のカサを増やし、腸を刺激して働きをよくするといわれています。定番のお鍋や汁物はもちろん、たまには違った調理方法で味わってみてはいかがでしょうか？

## 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
11月17日（水）	午前11時20分集合	氷川保育園	原則50歳以上	2～3名 （先着順）	1人300円
12月13日（月）	午前11時20分集合	古里保育園			
12月15日（水）	午前11時20分集合	氷川保育園			

※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>

## 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見つけ、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〕 11月23日（火）午前9時30分～午後1時30分

12月18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