

## カレー風味シシカバフ

「食育ひろば」その156♪

### 【材料】(2人分)

- ・アスパラガス 40g (約2本)
- ・ニンジン 30g
- ・豚ひき肉 100g
- ★
  - ・塩 2つまみ
  - ・カレー粉 1g (小さじ1/2)
- ・オリーブ油 4g (小さじ1)

### ☆1人分の栄養

エネルギー 149kcal たんぱく質 9.6g  
脂質 10.7g 炭水化物 2.6g  
食塩相当量 0.4g

### 【作り方】

- ①アスパラガスの根元の硬い部分を切り落とす。
- ②にんじんをみじん切りし、ラップに包み電子レンジで加熱する。(600W 約2分)
- ③粗熱をとったにんじん、豚ひき肉、★の調味料を粘りが出るまでよく混ぜる。
- ④アスパラガスに混ぜたひき肉を棒状にはりつける。
- ⑤フライパンにオリーブ油を熱し、全体に火が通るように転がしながら焼く。

### ★お知らせ★

アスパラガスは血液凝固や骨を強くする働きのあるビタミンK、新陳代謝を高め疲労回復に効果のあるアミノ酸(アスパラギン酸)が多い食材です。旬の時期は春から夏です。主菜や副菜さまざまな料理に取り入れてみてください。

## 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	対象	人数	参加費
5月19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
6月16日(水)	午前11時20分集合				
6月8日(火)	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〕5月22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