

「食育ひろば」その221♪ あさりの茶わん蒸し

材料(4人分)

【A】

- ・卵 150g(3個)
- ・アサリ煮汁(水煮缶) 60g(大さじ4)
- ・水 240g
- ・塩 少々

- ・アサリ水煮缶 20g
- ・しいたけ 40g(3個)



【作り方】

1. しいたけは石づきをとって薄切りにする。
2. ボウルに材料【A】を入れてしっかり混ぜ合わせる。
3. 耐熱の器にアサリ水煮、しいたけを入れ、そのあとに卵液を入れる。
4. ラップをして600wの電子レンジで3分加熱し、卵液が固まりきっていない場合は追加で数秒加熱する。
(1個ずつ加熱がおすすめです)

【1個分の栄養価】

エネルギー 64kcal たんぱく質 5.9g
脂質 4.0g 炭水化物 0.6g 食塩相当量 0.2g

★食育コラム★

～食育コラム～日本の食文化や地域の産物を活かそう～

和食が、ユネスコの無形文化遺産に登録されていることは知っていますか？和食文化は色んな食材や季節に応じた料理を作るため、様々な栄養素や食品がとれる料理が豊富です。10月は色々な食材が旬を迎える時期です。秋の旬を使って、料理を作ってみてはいかがでしょうか。

ウェルカムランチ

～保育園児の日頃の様子を見学・保育園の給食を体験してみませんか？～

日	時	会場	対象	人数	参加費
10月21日(水)	午前11時20分集合 午後1時頃終了	氷川保育園	原則50歳以上	2～3名 (先着順)	1人400円
11月12日(木)		古里保育園			
11月18日(水)		氷川保育園			

*園児が健やかに過ごすため、参加時に保育園職員から指示があった際はご協力ください。

ヘルシー体操日程

月 日	会場	時間
10月19日(月)	福祉会館	午後 2時～ 3時30分
10月29日(木)	福祉会館	午前 10時～ 11時30分
11月 2日(月)	福祉会館	午後 2時～ 3時30分
11月 9日(月)	文化会館	午後 2時～ 3時30分
11月12日(木)	文化会館	午前 10時～ 11時30分



※このページの申し込み・予約、問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777