

## 水菜の柚子こしょうサラダ

<p>【材料】（2人分）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・水菜 20 g (1/4 束)</li> <li>・白菜 80 g (約1枚)</li> <li>・塩 0.4 g (少々)</li> <li> <ul style="list-style-type: none"> <li>・塩昆布 2 g</li> </ul> </li> <li>★ <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごま油 2 g (小さじ 1/2)</li> <li>・柚子こしょう 1 g</li> </ul> </li> <li>・ごま（白） 1.6 g (約小さじ 1/2)</li> </ul>	<p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①水菜を3cmの長さに切る。</li> <li>②白菜も3cmの細切りにする。</li> <li>③水菜と白菜を塩で軽く揉む。</li> <li>④しばらくして水気を絞る。</li> <li>⑤★の調味料を水菜と白菜に和える。</li> <li>⑥最後にごまをふる。</li> </ol> <p>☆1人分の栄養価            エネルギー 23kcal たんぱく質 0.9 g            脂質 1.5 g 炭水化物 2.3 g 食塩相当量 0.4 g</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### ★お知らせ★

水菜にはビタミンCが多く含まれるため、風邪予防・疲労回復・肌荒れに効果的です。寒くなり風邪をひきやすいこの時期に食べてほしい冬が旬の食材です。同じく冬が旬の白菜と合わせ、お鍋だけでなくサラダでも味わってみてください。

「食育ひろば」その140♪

## 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〕 ①12月17日（火）午前11時20分集合・古里保育園

②12月18日（水）午前11時20分集合・氷川保育園

〔対象・人数・参加費〕 原則50歳以上・各園2～3名（先着順）・1人300円

〔申込方法〕 電話で保健福祉センターまで申し込みください

## 【食育講習会】

〔日時・会場〕 12月20日（金）午前10時～午後2時・保健福祉センター

〔内 容〕

「Home Party（ホームパーティー）」

クリスマスやお正月など人が集まる行事の多い時期となりました。

突然の来客でお料理に困った時に、家庭で簡単に作ることでのおもてなし料理をご紹介します。ちょっとしたパーティー気分を味わいにぜひ参加してみませんか？

〔持ち物〕 エプロン・三角巾・手拭き用タオル

〔定員・参加費〕 先着20名・300円

〔申込期間〕 12月13日（金）までに電話で保健福祉センターへ申し込みください

※申し込み、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>