

## 「食」で私もみんなも元気！ 練りごまでコクうまスープ

<b>【材料】</b> 2人分 ・人参 40g ・じゃが芋 40g ・玉ねぎ 40g ・水 240g  塩 1.5g (小さじ1/4) ◎ にんにく(すりおろし) 少々 練りごま 5g (小さじ1)	<b>【作り方】</b> ① 人参とじゃが芋はよく洗い、皮のまま1センチ角に切る。玉ねぎは皮をむき、薄切りにする。 ② 鍋に水を入れ、①と◎を加え、弱火でゆっくり火を通す。 ③ 野菜が柔らかくなったら、練りごまを溶かしながら加えてできあがり。  ☆1人分の栄養価☆ エネルギー 61kcal たんぱく質 1.5g 脂質 1.5g 炭水化物 11.3g 食塩相当量 0.8g
---	---

「食育ひろば」その113♪

今月のレシピは、馴染みの野菜でできる簡単スープです。にんにくと練りごまを加えることでコクのある一品になります。ぜひお試しください。

おくとま食育上手！ホームページ <http://www.town.okutama.tokyo.jp/syokuikujozu/index.html>

※問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

## ◆青梅商工会議所からお知らせ◆～資格取得にトライしよう～

検定試験	級	試験日	申込期間
簿記	1・2・3級	11月19日(日)	◎インターネット 9月11日(月)～10月11日(水) ◎窓口受付 10月12日(木)～10月21日(土) *月～(金)午前8時30分～午後5時まで *10月21日(土)は特別受付
リテールマーケティング 販売士	2・3級	平成30年 2月21日(水)	◎窓口受付 30年1月15日(月)～1月25日(木) *月～(金)8時30分～午後5時まで *インターネットの受付はありません

【申込方法】 上記申込期間内に 青梅商工会議所 の窓口またはインターネット (<http://www.omecci.jp/sodan/kentei/index.htm>) にてお申し込みください。

検定試験	級	試験日	申込期間
ビジネスマネジャー	—	11月12日(日)	8月29日(火)～9月29日(金)
福祉住環境コーディネーター	2・3級	11月26日(日)	9月12日(火)～10月13日(金)
カラーコーディネーター	2・3級	12月3日(日)	9月19日(火)～10月20日(金)
ビジネス実務法務	2・3級	12月10日(日)	9月26日(火)～10月27日(金)
環境社会 (eco 検定)	—	12月17日(日)	10月3日(火)～11月2日(木)
BATIC (国際会計検定)	—	12月17日(日)	10月3日(火)～11月2日(木)

### 【申込方法】

- 申込登録期間内に 東京商工会議所検定センター (☎03-3989-0777) に電話またはインターネット (<http://www.kentei.org/>) にて申込み登録してください。
- 登録後、通常営業日5日以内に申込書(払込取扱票)が届きます。払込期間内に郵便局またはコンビニエンスストアで受験料をお支払いください。受験料の払込をもって申込完了となります。

<対策講座> 簿記検定直前3級対策講座 11月3日(祝)

福祉住環境コーディネーター3級試験対策講座 10月14日(土)・15日(日)

※問い合わせは、青梅商工会議所 ☎0428 (23) 0112・FAX 0428 (23) 1122