

## 「食」で私もみんなも元気！ たまねぎ入りツナ缶みそ炒め

### 【材料】 作りやすい分量

- ・ツナ水煮缶 1 缶（70 g）
- ・玉ねぎ 1 個（200 g）
- ・みそ 27 g（大さじ1と1/2）
- ・みりん 18 g（大さじ1）
- ・砂糖 3 g（小さじ1）
- ・ごま油 9 g（大さじ1）

### 【作り方】

- ①玉ねぎを1.5 cm角に切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、玉ねぎを入れて中火で3分ほど炒める。
- ③ツナ缶を汁ごと、みそ、みりん、砂糖を加え、照りが出るまで炒める。

### ☆1人分の栄養価☆

エネルギー 379kcal たんぱく質 19.5g  
脂質 16g 炭水化物 33.5g 食塩相当量 2.1g

「食育ひろば」その118♪

今月は、非常時はもちろん、買い物に行けない時や時間がない時にも便利な缶詰を使用したレシピです。油の量を控えたい時やごま油などの香りをきかせたい時は、油漬缶ではなく、水煮缶がおすすめです。

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

## 【食育講習会】ひな祭りに向けて ～牛乳パックでちらし寿司作り～

**日時・会場** カレンダー参照 **内容** 子どもから大人まで、手軽につくれる牛乳パックを使用したちらし寿司です。片手にのるくらいの大きさがかわいい、見て楽しい、体験して楽しい内容です。食後は、保健師による講話「ヒートショック（体温の急変で体がダメージを受けること）について」

**持物** エプロン、三角巾、お手拭タオル **参加費** 300円 **申込** 2月15日（木）までに保健福祉センターへ電話連絡（☎83-2777）

### ～町民みなさんからの寄稿紹介・第3回～ ※町民みなさんからの寄稿を募集中

『奥多摩の魅力を発信するには・・・』 尾花洋介

具体的にいろいろ頭に浮かびます。

奥多摩の昔から親しまれている郷土料理の店を町で経営するなんてどうでしょう？

のしこみうどん、ゆで饅頭、ワサビ料理など。奥多摩にしかない郷土料理は都会の方で充分ひきつける魅力があると思います。とても素朴な味なので飽きないですね。体験できるコーナーも作り、自分でのした、のしこみうどんや、ゆで饅頭などその場で食べて頂くのも楽しいです！店では、元気なおじいちゃんおばあちゃんが働き、高齢者の活躍の場となれば尚いいですね。値段もリーズナブルにして、冬場の集客や地元の方のコミュニケーションの場となる様に配慮もできればもっといいかなあ。囲炉裏などがあると雰囲気もGOO！ですね。

そうそう、ハッピーメイクでも寒い冬はみんなでもよく作ります。

ゆで饅頭も、粉を置いとくと、あっちからも、こっちからも手が出ていつの間にかゆで饅頭が出来上がります。

そして気づくと皆が笑顔になっています。