

## 「食」で私もみんなも元気！ ナスのとろとろポン酢和え

<p>【材料】 1 人分</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ナス 1 本 (80 g)</li> <li>・ポン酢 小さじ 1 弱 (4 g)</li> </ul> <p>*お好みで、柚子こしょうや七味唐辛子などを加えても美味しくいただけます。</p>	<p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① ナスを洗いヘタを取る。</li> <li>② ラップに包む。</li> <li>③ 電子レンジで加熱する。(600W で 1 分)</li> <li>④ 裏返してさらに加熱する。(600W で 1 分)</li> <li>⑤ 食べやすい大きさに切りポン酢で和える。</li> </ol> <p>☆レシピの栄養価☆</p> <p>エネルギー 19kcal たんぱく質 1.0g 脂質 0.1g 炭水化物 4.4g 食塩相当量 0.2g</p>
---	--

皮を剥くことでとろとろ感がより増しますが、ナスの皮には美肌効果や悪玉コレステロールを下させる働きを持つナスニンが含まれています。ぜひこれからが旬のナスを皮ごと味わってみてください。(※皮を剥く場合は加熱後、火傷に注意してください。)

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

※問い合わせは、福祉保健課 ☎ 8 3 - 2 7 7 7

「食育ひろば」その123♪

## 奥多摩町・神津島村友好交流協定締結記念 調布から飛行機で45分!! 神津島ツアー

奥多摩町と神津島村は昨年10月、これまでの交流を基礎としつつ、相互の特徴的な自然環境や文化の理解促進を図り、ともに発展していくことを目的として友好交流協定を締結しました。

この協定締結を機に、神津島村の透明な海や、四季を通じて温暖な気候に恵まれた自然環境を体感してみませんか？

### ★磯遊び&海水浴満喫ツアー（写真上・赤崎海岸遊歩道）

通常価格 59,800 円のところ・・・

お一人様 44,800 円 お子様（小学生） 34,800 円

8月27日（月）～8月28日（火） 1泊2日



### ★花の百名山「天上山」トレッキングツアー（写真下・天上山）

通常価格 64,800 円のところ・・・お一人様 49,800 円

11月1日（木）～11月2日（金） 1泊2日



《両ツアーともお土産付き！！

夕食には神津島村より海の幸の提供があります！！》

【お申込み開始日 7月12日（木）】先着順

\*ツアー詳細は、7月5日全戸配布のチラシをご覧ください。

※申込み・お問い合わせは、（一財）おくとま地域振興財団 ☎ 8 3 - 8 8 5 5