朝日町食生活改善推進協議会　クッキングプラザ

夏が旬の冬瓜は、余分なナトリウムを排出する働きがあるカリウムが豊富です。
高血圧の予防に加え、むくみの解消にも効果があります。冷やすと口当たりよく美味しいですよ。

冬瓜のサラダ

材料（4人分）

冬瓜…… 400ｇ
パプリカ（黄）…… 1/2個
パプリカ（赤）…… 1/2個
青紫蘇…… 4枚
「玉ねぎ……20ｇ
「ごま油…… 大さじ1
A
酢…… 大さじ1
炒りごま…… 4ｇ
醤油…… 大さじ1
みりん…… 小さじ2
砂糖…… 小さじ2

作り方

①冬瓜は厚めに皮をむき厚さ5㎜、長さ4㎝の短冊に切る。
沸騰した湯に冬瓜を加え、さっと茹でて水気を切っておく。
②パプリカは5㎜幅、長さ4㎝に切っておく。
③青紫蘇は千切りにし、水にさらして水気を切っておく。
④Aの玉ねぎをみじん切りにする。
⑤Aの材料をすべて混ぜ合わせドレッシングを作る。
①と②の材料を⑤のドレッシングで和え、器に盛り青紫蘇をトッピングする。

エネルギー	たんぱく質	脂　質	塩　分
54kcal	1.1g	3.5g	0.5g

里親制度説明会

子どもたちのHAPPYのために、まずは一歩。
里親を「知る」、里親を「応援する」、里親に「なる」
私たちにできることから始めてみませんか？
そこで、里親のことを知りたい人やなりたい人向けに説明会を開催します。
この機会にぜひお気軽にご参加ください。

日時：７月13日（土）　10時30分～（受付10時から）
場所：川越町役場総合センター　いきいきセンター２階　大研修室
（三重県三重郡川越町大字豊田一色314）
内容：里親制度説明・体験談等
申し込み不要(託児が必要な場合は事前連絡必要)
問い合わせ先：社会福祉法人アパティア福祉会
児童家庭支援センターまお（エスペランス四日市内）
TEL：080－6983－6863（まお直通：９～16時）
TEL：346－1371（エスペランス四日市）
mail：mao@apatheia.jp

有料広告掲載欄