



● 自身魚のオートミール入りトマトソースがけ

栄養価/エネルギー 145kcal
 (1人分) たんぱく質 15.8g
 脂質 4.4g
 食物繊維 2.9g
 塩分 1.3g



食物繊維を豊富に含む
 オートミールを使った
 1品です。

■材 料 (4人分)

- 自身魚.....4切れ(1切れ70g)
- ブロッコリー.....100g
- 小麦粉.....小さじ2
- オリーブ油.....大さじ1
- 白ワイン.....大さじ1

トマトソース

- 完熟ホールトマト(缶詰).....200g
- 玉ねぎみじん切り.....50g
- オリーブ油.....大さじ1
- ローリエ.....1枚
- オレガノ.....少々
- にんにくのみじん切り.....1片
- 粉チーズ(パルメザン).....大さじ2
- オートミール.....大さじ2
- 塩.....小さじ1/2
- こしょう.....適宜

■作り方

- ①自身魚に塩・こしょう(分量外)をしておく。
- ②ブロッコリーは、小房に分けて塩ゆでしておく。
- ③フライパンにオリーブ油とニンニクみじん切り、ローリエを入れて火にかけ香りが出たら玉ねぎを加えて、よく炒める。
- ④③にトマトの缶詰を加えて少し煮込み、最後にオートミールを入れ、オレガノ・粉チーズ・塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑤①に小麦粉を薄くまぶし、オリーブ油を熱したフライパンで両面を焼き、白ワインを振りいれ蓋をして弱火で5分くらい蒸し焼きにする。
- ⑥⑤を器に盛り、④のソースをかけ、付け合せのブロッコリーを飾る。

*****ワンポイント*****
 オートミールは、もみ殻を除いた
 オーツ麦を蒸してから押しつぶして、
 乾燥させたものです。食物繊維は玄
 米の約3倍含まれています。食後に
 急激に血糖値が上がるのを防ぎ、コ
 レステロールの吸収を抑える働きが
 あります。オートミール粥やクッキ
 ーの生地に入れたりと幅広く活用で
 きます。ぜひ使ってみてください。

【献立紹介】岩室村食生活改善推進委員会(Cグループ) 竹内幸子さん、岡崎栄子さん、佐藤裕子さん、沖野百加合さん

村内4保育園の 生活発表会

鬼を退治に
行くぞー!

毎年、みんなが楽しみにしている保育園生活発表会。未満児から年長児まで、年齢に合わせ、晴れやかな衣装を身にまといながら、色々な出し物で楽しませてくれます。今年は、見に来てくれる家族らに配慮して、開催日を土曜と日曜に設定。当日、例年以上の満員となった会場で、ビデオやカメラを片手に訪れた家族らが見守る中、園児たちは日頃の練習の成果を堂々と披露していました。



【遊戯：花姿風の六人衆】
和納第二保育園 5歳児

「言語劇」ももたろう」
中央保育園 5歳児