

お手軽
ワッキナフ

・白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 纤 維 分 2.9g
塩 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)

白身魚	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白身魚に塩・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。
- ⑥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。

【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

*****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。

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。

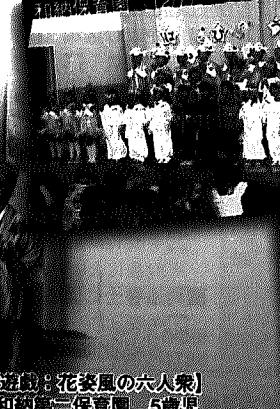
南浦保育園 (12/14)



和納第二保育園

【言語劇
ももたろう】
中央保育園
5歳児

和納保育園 (12/14)



中央保育園

【盆踊り「花菱風の六人衆」】
和納第三保育園 5歳児

