

## 低栄養予防レシピ 『ほうれん草とツナのグラタン』

### 《材料》（2人分）

玉ねぎ	60g
ほうれん草	200g
バター	10g
小麦粉	大さじ1
牛乳	200ml
ツナ缶	1缶（70g）
塩	少々
こしょう	少々
溶けるチーズ	40g



### 1人分栄養価

エネルギー：313kcal	たんぱく質：16.9g
脂質：21.1g	食塩相当量：1.4g

### 《作り方》

- 1 玉ねぎを薄切りにします。ほうれん草は茹でて、2cmの長さに切ります。
- 2 鍋にバターを熱し、玉ねぎと小麦粉を入れて炒めます。牛乳を加えて混ぜ、ひと煮立ちさせ、ツナとほうれん草を加え、塩こしょうで味を調えます。
- 3 耐熱容器に2を流し入れ、溶けるチーズを入れ、オーブントースターで4～5分きつね色になるまで焼きます。

### ○ポイント○

魚の缶詰は手軽にたんぱく質が補給できるうえ、日持ちもするので常備しておくとおすすめてです。

保健福祉課では、体重が減ってきた、食事が減ってきたなどの低栄養に関する個別の栄養相談を実施しています。ご希望の方はお気軽に、役場保健福祉課保健推進係（TEL：7-5291）へご連絡ください。



## 鹿部町食生活改善推進協議会だより



### ～男の料理教室を実施します～

食生活改善推進協議会では、男性を対象に料理教室を実施します。今回は、「コロナ禍の元気もりもり弁当」を作ります。

食べることが好きな方、料理が好きな方、日頃、ご家庭で料理をしない方など、どなたでも大歓迎です。この機会にぜひご参加ください。

なお、新型コロナウイルス感染症対策として、試食は実施せず、作ったものは持ち帰りとしますのでご了承ください。

- 1 日 時 令和4年12月6日（火） 午後2時から午後3時30分まで
- 2 場 所 中央公民館 調理室
- 3 対 象 町内在住及び在勤の男性の方（定員16名）
- 4 内 容 ・shikabe風簡単パエリア ・ぶり大根  
・きゅうりとわかめの酢の物 ・季節の果物  
※内容は変更になる場合があります。
- 5 持 ち 物 エプロン、三角巾、マスク、手拭タオル、上履き、飲み物
- 6 参 加 料 300円
- 7 申込期限 令和4年11月22日（火）

※新型コロナウイルス感染症対策のため、教室中のマスク着用、咳エチケット、アルコールでの手指消毒をお願いします。

※申込み・お問い合わせ先 役場保健福祉課 保健推進係（TEL：7-5291）