

食生活改善推進員が紹介する

# かさま食彩

本年度のテーマ：野菜を主とした料理

温かいメニューがごちそうに感じる季節。秋野菜たっぷりの一品です。



器：笠間焼「ラブボウル」(作 河又 修さん)

### 栄養素量 (1人分)

エネルギー…117kcal

たんぱく質…3.2g 脂質…3.6g 塩分…2.1g

## 秋の彩りミネストローネ

### 材料 (4人分)

ニンジン…1/2本、ジャガイモ…1個、サツマイモ…小1本、カボチャ…150g、セロリ…1本、ピーマン(赤・緑・黄)…各1個、シメジ…1/2パック、エノキ…100g、マイタケ…1/2パック、タマネギ…1/2個、ニンニク…小1かけ、水煮トマト…100g(完熟トマトでも可)、ベーコン…2枚、固形スープ…5カップ、サラダ油…大さじ1、塩・こしょう…適宜

### 作り方

- ①ニンジンは薄めのいちよう切り、ジャガイモ、筋を取ったセロリ、種を除いた3色のピーマンを全部1.5cm角に切る。サツマイモ、カボチャは一口大に切り、きのこ類も食べやすい大きさに切る。タマネギ、ニンニクはみじん切りにする。
- ②ベーコンは1.5cm幅に切る。
- ③鍋にサラダ油を熱し、ニンニクを入れ、香りが出てきたら、タマネギを入れ、しんなりしたらベーコンを入れて炒め、①の野菜を入れ炒め合わせる。
- ④③にスープを入れ、野菜がやわらかくなるまで煮込み、水煮トマトを粗くつぶして加え、味をみて、塩・こしょうで味を調える。

# 広報キャラクター

## 写真



「大きなかぼちゃだね！ 26.5kgだよ」  
磯山春義(上加賀田)



友部剣友会①  
「第30回親善合同稽古 最優秀賞」 ※団員募集中！

## 申込み・問合せ

秘書課広報広聴グループ(内線 225)

このコーナーでは、皆さんのお気に入りの作品を紹介しています。絵画・書道・俳句・短歌・写真(風景・人物・ペットなど)などの作品をご応募ください。応募の際は、必ず、住所・氏名(ペンネームの場合、本名も併記)・作品名を記入し、お送りください。掲載させていただいた方には、薄謝を呈します。



西飯田ドッジボールクラブ  
「第3回たちカップドッジボール選手権大会準優勝」



友部剣友会②「第46回名勝桜川剣道大会」  
団体戦：高学年の部優勝、低学年の部3位  
個人戦：高学年の部優勝・準優勝・3位、低学年の部準優勝

※「広報かさま」の表紙写真(テーマは農業)を募集しています。住所、氏名、電話番号、写真の題名・撮影年月日・撮影場所を明記の上、上記までお申込みください。〔12月号用応募締切：11月10日(火)〕