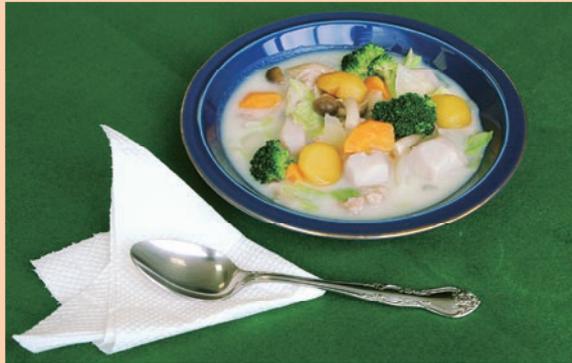


食生活改善推進員が紹介する

かさま食彩

本年度のテーマ：野菜を主とした料理

里芋・栗・シメジなどを入れて煮込んだ「おかず」にもなるシチューです。



栄養素量 (1人分)

エネルギー…348kcal

たんぱく質…16.2g 脂質…14.9g 塩分…1.4g

秋野菜たっぷりのクリームシチュー

材料 (4人分)

里芋…150g、栗…12粒、シメジ…1株、
ブロッコリー…1/2個、キャベツ…2枚、
ニンジン…1/2本、玉ネギ…中1個、とりもも肉…200g、
牛乳…120cc、サラダ油…大さじ1、水…500cc、
クリームシチュールー…80g

作り方

- ①里芋は皮をむいて一口大に切る。栗は皮と渋皮をとる。その他の野菜は食べやすい大きさに切っておく。
- ②ブロッコリーは茹でて、冷ましておく。
- ③厚手の鍋にサラダ油を熱し、ブロッコリーとキャベツを除いた肉・野菜を焦がさないように炒める。
- ④水を加え沸騰したらアクをすくい、材料がやわらかくなるまで約15分位煮込む。材料がやわらかくなったらキャベツを入れ、ひと煮立ちしたら火を止めルーを割り入れる。
- ⑤再び弱火でルーが溶けるまで煮込む。最後に牛乳を加え1～2分静かにかき混ぜる。
- ⑥火を止めてから茹でておいたブロッコリーを飾る。

広報キャラクター

写真



「今年も豊作」 渡部 仁 (旭町)



「見事に育ったケイトウ」 石川すみ子 (南小泉)

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。



第8回茨城県社会人選手権大会
一般の部 準優勝 country (カントリー)



第8回茨城県社会人選手権大会
中学生の部 第3位 中央病院前将丸

※「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。〔11月号用応募締切：10月9日(金)〕