

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

新ジャガイモとキャベツをたっぷり入れて煮込んだ、「おかず」にもなるスープです。



栄養素量 (1人分)

エネルギー…563kcal

たんぱく質…8.2g 脂質…15.1g 塩分…1.8g

ジャガイモとキャベツ、 ウィンナーのスープ

材料 (4人分)

ジャガイモ…4個
ニンジン…1本
タマネギ…1個
キャベツ…6枚
ウィンナーソーセージ…8本
コンソメスープの素(固形)…2個
植物油…大さじ1
水…6カップ
塩・こしょう…少々

作り方

- ① ジャガイモは皮をむき、4等分位に切り、ニンジンは厚めのいちょう切りにする。水、スープの素と共に鍋に入れて、火をかけ、沸騰したら弱火にして20分ほど火が通るまで煮る。
- ② タマネギはくし形に切り、キャベツは大きめの一口大に切って、タマネギと一緒に植物油で炒める。軽く油がまわったらウィンナーソーセージと共に①の鍋に入れて、塩、こしょうで調味し、タマネギが透き通るまで5～10分ほど煮込む。

広報キャラクター

写真

●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、薄謝を準呈します。



笠間市ドッジボールスポーツ少年団「笠間ピュアスターズ」
笠間つつじまつり
ドッジボール大会 準優勝



「御田植祭」
ペンネーム：ももちゃん(片庭)

※「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。【8月号用応募締切：7月10日(金)】