

笠間市のヘルスリーダーの会が紹介する

かさま食彩

毎月19日は
食育の日



家族と一緒に囲む食卓
このレシピを試してみませんか？

秋野菜のパスタスープ

材料(4人分)

- ★ スパゲッティ(乾) ▶ 80g
- ★ 生銀鮭切り身(2cm幅に切る) ▶ 2切れ
- ★ にんじん(半月切り) ▶ 40g
- ★ たまねぎ(1cm角切り) ▶ 1/2個
- ★ セロリ(茎: 1cm角切り) ▶ 40g
(葉: みじん切り) ▶ 少量
- ★ ズッキーニ(いちょう又は輪切り) ▶ 100g
- ★ キャベツ(3cm角切り) ▶ 4枚
- ★ かぼちゃ(1.5cm角切り) ▶ 40g
- ★ しめじ(小房にわける) ▶ 80g
- ★ トマト(2cm角切り) ▶ 中2個
- ★ 水 ▶ 6カップ
- ★ 固形スープの素 ▶ 1個
- ★ ローリエ ▶ 2枚
- ★ 有塩バター ▶ 大さじ2
- ★ 塩 ▶ 少々
- ★ こしょう ▶ 少々
- ★ パセリ(みじん切り) ▶ 少量

作り方

- ① 野菜と銀鮭を切っておく。
- ② 鍋にバターと銀鮭、ローリエを入れて炒める。銀鮭に焼き色がついたら、①で切った野菜を入れて軽く炒め、水6カップを入れる。強火にして煮立ったらアクを取り、固形スープの素を入れ、中火で5分程煮る。
- ③ ②にスパゲッティを半分に折って入れ、混ぜる。スパゲッティが煮えたら塩・こしょうで味を整える。好みでパセリのみじん切りをふってもよい。

栄養成分(1人分)

エネルギー	236kcal	炭水化物	25.9g
たんぱく質	12.8g	食塩相当量	0.7g
脂質	9.2g		



笠間焼うつわ プレゼント

広報紙の感想を添えて、住所・氏名・電話番号を明記のうえ、秘書課までがきでお申し込みください。

【提供】山下 広(筑西市) サイズ: 24cm×18cm

10月号締め切り: 10月31日(木)必着



5

ハロウィンジャンボ

1等前後賞合わせて5億円
1等3億円、前後賞各1億円

クーちゃん

発売期間 9月24日(火)~10月13日(金)

3

ハロウィンジャンボ

1等前後賞合わせて3,000万円
1等2,000万円、前後賞各500万円

9月24日(火) 各1枚300円
2種類同時発売!

★この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまげづくりに使われます。★宝くじは、ぜひ茨城県内でご購入願います。

宝くじに関するお問い合わせ / 03-3535-9033[みずほ銀行] 公益財団法人 茨城県市町村振興協会