

毎月19日は**食育の日**

かさま食彩

笠間市ヘルスリーダーの会

家族と一緒に囲む食卓で
試してみたいレシピを
笠間市ヘルスリーダーの会
より紹介します。



白菜の豆乳スープ

●材料（4人分）

- 白菜 ……………200g
(縦半分に切り、1cm幅に切る)
- 人参(短冊切り) ……………40g
- 小松菜(1cm幅) ……………20g
- ベーコン(1cm幅) ……………80g
(今回は厚切りものを使用していますが、お好みに合わせて使用してください)
- にんにく(みじん切り) …… 1かけら
- オリーブ油 ……………小さじ1(4g)
- A { 豆乳 ……………480ml
固形ブイヨン …… 1/4個(1g)
- 黒こしょう ……適量



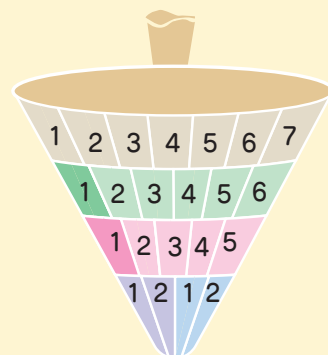
●作り方

- 食材をそれぞれ切る。白菜は葉と芯の部分に分けておく。
- 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて、弱火で熱し、ベーコンを加えてよく炒める。
- 人参を入れ、ある程度火が通ったら、白菜の芯の部分の炒める。
- Aをいれて野菜が柔らかくなるまで、火にかける。
- 白菜の葉の部分と小松菜を入れて、柔らかくなればできあがり。
- 黒こしょうはお好みでお使いください。

●栄養成分（1人前）

エネルギー	143kcal	炭水化物	10.3g
たんぱく質	7.2g	食物繊維	2.7g
脂質	8.5g	食塩相当量	0.8g

…… 食事バランスガイド ……



主食(ごはん、パン、麺)	0sv
副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)	1sv
主菜(肉、魚、卵、大豆料理)	1sv
牛乳・乳製品	0sv
果物	0sv

詳しくは

● 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。
※当選者の方には、笠間市役所本所まで、受け取りに来ていただきます。

申し込み先

〒309-1792 笠間市中央三丁目2番1号
笠間市秘書課
うつわプレゼント係あて



申し込み締め切り
2月28日(月)必着

提供: 田中 尚さん(石岡市)
サイズ: 約17.5cm×6cm