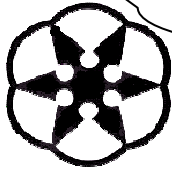
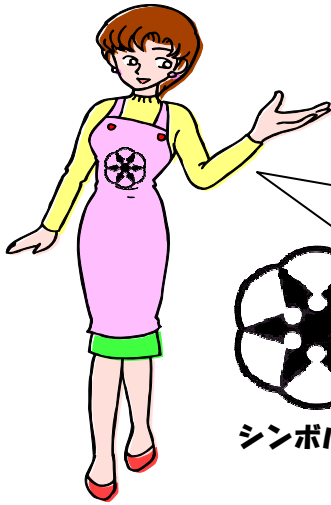


こんにちは ヘルスメイト です

(食生活改善推進員)



シンボルマーク

「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、子どもから高齢者の方まで幅広く地域の方と一緒に食を通じた様々な活動をしています。各市民センター等での料理教室等を是非一度覗いてみてください。

バランス良く食べて健康にないましょう!

★ 周南スープ (冬バージョン) ★

*** 野菜だけのうま味でヘルシーに!! (塩分控えめ)**

【材料2人分】

豚こま切れ肉	30 g
ごぼう	15 g
れんこん.....	15 g
油揚げ	5 g
白菜	60 g
大根.....	40 g
にんじん.....	15 g
長ねぎ	15 g
さつま芋.....	60 g
地元の味噌.....	大さじ 1
水.....	カップ 1.5
スキムミルク	大さじ 1
好みで七味唐辛子	適宜

作り方

- ① ごぼう・れんこんはタワシで皮をこそげ、乱切りにする。油揚げはせん切りにし湯通しする。
- ② 長ねぎの白い部分は斜めのそぎ切り、青い葉先は小口切り。大根とにんじんは乱切り。白菜の葉はざく切り、軸は一口大のそぎ切りにする。
- ③ さつま芋は乱切りにし、水にさらす（皮は好みでむいても良い）。
- ④ 鍋に白菜の葉と軸・大根・さつま芋・長ねぎの白い部分・にんじん・ごぼう・れんこん・油揚げの順に重ね、味噌の半量を数か所に置き水（分量外）を入れ、蓋をして火にかけ鍋蓋から湯気が出てきたら弱火にして20分位蒸し煮にする。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったら分量の水を入れる。沸騰したら豚肉を加えて火が通ったら、残りの味噌とスキムミルクを混ぜて加える。
- ⑥ スープを椀によそい、ねぎの葉先を散らす。好みで七味唐辛子をふる。

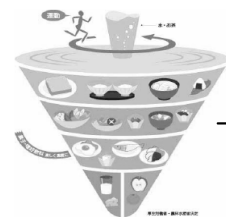
1人当たりの栄養量 エネルギー134kcal たんぱく質 6.2g 脂質 3.4g カルシウム 137mg 食塩相当量 0.8g

野菜のうま味でヘルシーに!! (塩分控えめ)

- ①地産地消 (旬の野菜をたっぷり)
- ②薄味に (塩分控えめ)
- ③咀嚼力のアップ (根菜を乱切りでつかう)
- ④カルシウムアップ (スキムミルクを加えることで)



「食事バランスガイド」



→ 副菜 2つ