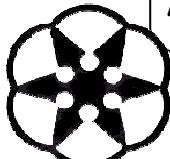


こんにちは ヘルスメイト です



(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。各公民館や、保健センターでの料理教室等を是非一度覗いてみてください。

健康に食べて健康にないましょう！

周南スープ ~春バージョン~

＜作り方＞

材料2人分

たけのこ(茹で)	30 g
乾燥わかめ	1 g
切干大根	4 g
キャベツ	30 g
小松菜	30 g
玉葱	50 g
人参	30 g
じゃが芋	40 g
はなっこりー	20 g
マッシュルーム	20 g
にんにく	少々
固体ブイヨン	1/4 個
水	300ml
塩、こしょう	

- はなっこりーは固い部分は除き2~3cm長さに切る。
- 切干大根、わかめは洗って水で戻す。(戻し汁は取っておく)
- マッシュルーム、にんにくは薄切りにする。
- その他の野菜は1~1.5cm位の色紙切りかザク切りにする。
- 鍋にわかめ、はなっこりー、じゃが芋以外の材料と塩少々と②の戻し汁を少量入れ、蓋をして火にかけ15分位蒸し煮にする。
- 次に水、固体ブイヨン、じゃが芋を入れ、沸騰してたら、アクをすくい、じゃが芋がやわらかくなるまで煮て、わかめを入れ、最後にはなっこりーを加え、塩こしょうで味をととえる。
- 椀にもり好みで黒こしょうをふってもよい。

※たけのこ、わかめは匂の時は生を使いましょう。

1人当たりの栄養量 エネルギー51kcal たんぱく質2.1g 脂質0.2g カルシウム76mg 塩分0.9g

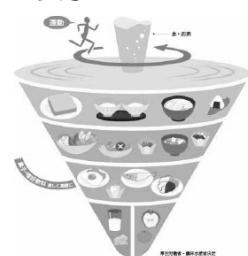
*野菜のうま味でヘルシーに!!

(塩分控えめ)

- ・低エネルギー低脂肪
- ・食物繊維もたっぷり
- ・地産地消…………匂の野菜をたっぷり
- ・薄味に…………塩分控えめ

このスープを摂ると

「食事バランスガイド」のこまは



副菜 2つ