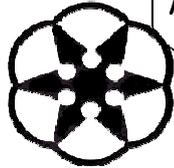
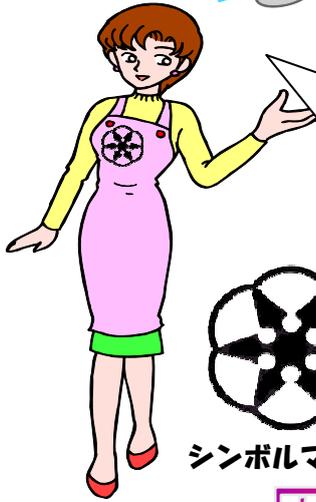


こんにちは ヘルスメイト です



(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りましょう!

周南スープ ~秋バージョン~

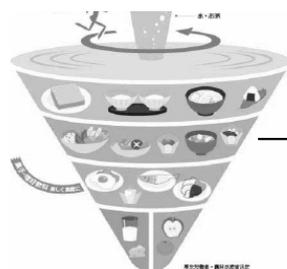
【材料 2人分】

***野菜だけのうま味でヘルシーに!! (塩分控えめ)**

豚こま切れ肉	30 g
油揚げ	5 g
里芋	60 g
ごぼう	20 g
たまねぎ	20 g
にんじん	20 g
かぶ	20 g
長ねぎ	10 g
こまつな	30 g
えのきだけ	20 g
エリンギ	20 g
しいたけ	20 g
しめじ	20 g
れんこん	40 g
米粉	大さじ 2
スキムミルク	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1/2
塩	小さじ 1/5
水	1.5 カップ
好みて七味唐辛子	適宜

【作り方】

- ① ごぼうはタワシで皮をこそげ、里芋は皮をとり、乱切りにし5分ぐらい水にさらす。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にする。小松菜は茎の部分は3cm位に切り、葉の部分はざく切りにする。
- ③ 他の野菜、きのこは食べやすい大きさに切る。
- ④ れんこんは皮をとり、すりおろし米粉とスキムミルクを混ぜ合わせ、平らな小さめの団子にする。
- ⑤ 鍋にごぼう・人参・里芋・玉葱・かぶ・小松菜の茎・葱の白い部分と少量の水(分量外)を入れて火にかけ蒸しに後、油揚げ、きのこ類、分量の水、しょうゆ、塩を加えて蓋を少しずらし20分位煮て火を通す。
- ⑥ 碗によそい、ねぎを散らす。好みて七味唐辛子をふる。



「食事バランスガイド」

副菜 2つ

