

食改さんのおすすめレシピ vol.33

食改さんのおすすめレシピを隔月で紹介しています。今月は体が温まる汁物の紹介です。



歯ごたえのある野菜をたくさんとれる1品です。よく噛んでゆっくり食べることで、満腹感が出たり、糖や脂肪の吸収をゆるやかにするので、食べ過ぎや肥満予防につながります。また、減塩のためには、汁物は1日1回がおすすめです。

貝だくさんピリ辛みそ汁

栄養成分(1人分)

エネルギー	食塩相当量
120kcal	1.3g

《材料》1人分

ごぼう	20g
人参	20g
れんこん	20g
大根	20g
生しいたけ	15g (1枚)
厚揚げ	30g
キムチ	15g
油	2g (小さじ1/2)
だし汁	180cc
味噌	6g (小さじ1)
小ねぎ	適宜

《作り方》

- ①ごぼうは皮をむいて斜め薄切り、人参・れんこん・大根は皮をむいていちょう切りにする。しいたけは石づきを切り落として4～6等分に切る。
- ②厚揚げは1口大に切る。
- ③鍋に油を熱して①を炒め、火が通ってきたら、②の厚揚げとキムチを入れてさっと炒める。
- ④だし汁を加えて煮立ったらアクを除き、柔らかくなるまで煮る。
- ⑤味噌を溶かし入れたらお椀に盛り付け、ねぎをのせる。

環境インフォメーション

道路清掃活動(クリーン作戦)が行われました

12月8日に常陸大宮市建設業協会、12月20日に常陸大宮市北西部建設業組合で、市内道路を中心にクリーン作戦を実施しました。

ごみのない清潔で住みよいまちづくりをめざして、78人が活動に参加し、空き缶やペットボトル、紙くずなどのごみを回収しました。



■問い合わせ■ 生活環境課 生活環境グループ 電話：52-1111(内線114)