

我が家のアイドル

お子さん編

た こ ない ゆ な
田子内 結菜ちゃん
(令和2年9月生まれ)



七五三おめでとう！ニコニコ笑顔がパパもママも大好きだよ
これからも元気に育ってね

ペット編

久保 びびくん
(令和2年4月生まれ)



ドライブ大好き！

お子さん&ペットの写真を募集中！

【対象】○お子さん編 0歳～就学前の町内在住のお子さん ○ペット編 犬や猫などご家庭で飼育している動物

○応募方法 町公式ホームページ応募フォームで受付中。

「お子さんやペットのお名前（ふりがな）・生年月日・申請者情報・50字以内のコメント」を記載して、写真画像を添付のうえお申し込みください。

○お問い合わせ まちづくり戦略課 広報戦略G ☎(84)1111 (内線212)



食改さんによる

健康レシピ

Vol.22

減塩！野菜だしのミネストローネ



材料【4人分】

にんじん	1/2本 (100g)
だいこん	7cm (100g)
たまねぎ	1/2個 (100g)
セロリ	1/2本 (50g)
じゃがいも	1個 (100g)
キャベツ	葉1枚 (25g)
ブロックベーコン	50g
カットトマト	200g
マカロニ	30g
オリーブオイル	大さじ1
塩	小さじ1/2
水	600ml
こしょう	少々

作り方

- ①材料を切る。
・にんじん、だいこん：皮ごと1cmの角切りにする。
・たまねぎ、じゃがいも：皮をむき、1cmの角切りにする。
・セロリ：すじをとり、1cmの角切りにする。
・キャベツ：2cmのざく切りにする。
・ブロックベーコン：1cmの角切りにする。
- ②なべにオリーブオイルを入れ、中火にかける。たまねぎ、にんじん、セロリ、ベーコンを入れ、しんなりするまで炒める。
- ③じゃがいも、だいこん、カットトマトも入れ、軽く混ぜ、水を入れる。
- ④沸騰したら弱火にし、キャベツを入れ、5分煮る。
マカロニを加え、マカロニのゆで時間分さらに煮る。
- ⑤塩・こしょうで味をととのえる。

栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分相当量
	162kcal	4.2g	8.2g	18.2g	1.0g

ポイント

ミネストローネはイタリアのスープです。日本のみそ汁のような代表的な家庭料理のひとつで、野菜をたくさん使い、野菜のうま味を感じられます。

にんじんやだいこんなどの根菜類は、食べると体をあたためる働きがあります。セロリは香りの強い野菜ですね。香味野菜と呼ばれ、香りを活用することで塩分控えめでもしっかり味を感じられます。トマトには、うま味成分のグルタミン酸というアミノ酸が豊富に含まれます。加熱をすると、酸味がまろやかになり食べやすくなります。まだまだ寒くなる冬です。やさしい味のあたたかいスープでほっと一息しませんか。