

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 元日	2 振替休日	3	4	5	6	7
8	9 成人の日	10 BCG (保健センター)	11 3歳6か月児健康診査 (保健センター)	12 2歳児歯科健康診査 (保健センター)	13 1歳6か月児健康診査 (保健センター)	14
15	16	17	18	19	20	21 パパママ教室両親編 (保健センター)
22	23	24 3~4か月児健康診査 (保健センター)	25 9~10か月児健康診査 (保健センター)	26	27 にこにこ相談 (僧坊集会所)	28
29	30	31				

動いて伸ばそう 足(脚)の寿命

ヘルシー野菜料理

ごぼうをたっぷり使用しているため、食物繊維が豊富で体も温まるメニューです。

ごぼうのクリームスープ



あすなる会(精華町食生活改善推進員協議会)

材料(4人分)

ごぼう	300g	水	カップ3
たまねぎ	180g	チキンコンソメ	1.5個
ベーコン	60g	牛乳	360ml
バター	30g	塩・こしょう	少々
小麦粉	18g	生クリーム	30ml
		パセリ	少々

作り方

ごぼうは細切りにし、水にさらしてあくを抜く。
玉ねぎは薄切り、ベーコンは5mm幅、パセリはみじん切りにしておく。
鍋にバターを溶かし、玉ねぎとベーコンを炒め、さらにごぼうを加えてしんなりするまで炒める。
に小麦粉を振り入れてよく炒め、水とチキンコンソメを加えてごぼうがやわらかくなるまで煮る。
粗熱をとり、ミキサーにかけ、再び鍋に戻して牛乳を加え弱火で煮る。塩・こしょうを加え、沸騰寸前で火を止める。
器に注ぎ、生クリームを加え、パセリを振る。

(1人分)

エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	塩分	食物繊維
194 kcal	5.1 g	12.3 g	103mg	1.3 g	3.6 g

精華町
精華町国民健康保険