

今月の
おすすめ
レシピ

Recommended Recipe

かぶとあさりのあったかスープ

【1個分】
エネルギー 88kcal
食塩相当量 1.9g



かぶを味わい尽くしましょう

かぶには、カリウムや食物繊維のほかビタミンCが含まれています。ビタミンCは水溶性の性質を持っており、調理によって失われやすい栄養素ですが、スープにすることで水に溶け出した栄養素も摂ることができます。また、葉の部分は緑黄色野菜に分類され、β-カロテンやカルシウムなども含まれています。

今回のレシピは、かぶを角切りとすりおろしにすることで、それぞれの食感を楽しめる一品となっています。

購入時に選ぶ際は、根にツヤとハリがあってひげ根の少ないもの、葉は緑色が鮮やかでみずみずしいものがおすすめです。

★材料（4人分）

- かぶ …………… 500g（5～6個）
- かぶの葉 …………… かぶ1個分
- たまねぎ …………… 100g（中1/2個）
- サラダ油 …………… 大さじ1/2
- あさりの水煮 …………… 1缶（180g）
- だし汁 …………… 500ml
- 薄口しょうゆ …………… 大さじ1/2
- 〔片栗粉 …………… 大さじ1〕
- 〔水 …………… 50ml〕



作り方

- ① かぶは皮をむいて、半分は5mm角に切る。たまねぎは粗みじんに切る。
- ② かぶのもう半分を、すりおろす。
- ③ かぶの葉は少量の塩（分量外）を加えたお湯で色よくゆで、みじん切りにする。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、①を炒める。火が通ったら、だし汁を加える。
- ⑤ ④がひと煮立ちしたらあさりの水煮缶を加え、薄口しょうゆを入れて味をととのえる。水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑥ ②を⑤に加えてひと煮立ちさせ、器に盛って③をちらす。

問い合わせ先 市役所保健課保健係（内線235）

キラリ輝け
TAKATA★U12

このコーナーでは日ごろ、大会などでの好成績を目指し練習に励んでいる「りくぜんたかた」の子ども達を紹介します。

★U12とは…12歳以下の子ども達のことを意味します。

チーム名(学校名)

★ 気仙リバースSTスポーツ少年団 ★

【団員12人】

- ★監督…^{かね はま みき や}金濱幹也さん
- ★キャプテン…^{ち ば しゅう げつ}千葉秋月さん
- ★チームスローガン… 健全な心身を養う



キャプテンからのコメント

小友小学校
^{ち ば しゅう げつ}千葉秋月さん（6年）

上達に向けて、1つ1つのプレーを意識して練習に取り組んでいます。試合では、チームメンバーと互いに声を掛け合いながら、練習の成果を出し切れるように頑張ります。

（取材日：3月23日(土)）



※市内医療機関および金融機関等の事業所で、広報りくぜんたかたを購読希望の場合は左記発行元へご連絡ください。
※広報りくぜんたかた4月号（No.1165）の印刷経費は1部127.2円（税抜き）、発行部数は7,400部です。

