手軽に作れる健康食レシピ ・美味しく適塩メニュー・

野菜たっぷりトマトスープ〈2人分〉

◉エネルギー 71kcal ◉たんぱく質 3.5g ◉塩分 0.6g

材料

じゃがいも……40g
たまねぎ……30g
にんじん……30g
キャベツ……30g
しめじ……30g
オリーブオイル……小さじ1
A トマト水煮(カット)…… 120g
A 砂糖……小さじ1
A コンソメ(顆粒)…… 小さじ3/4
A 水…… 160cc

〈作り方〉

① じゃがいも、たまねぎ、にんじんは1cm角に切り、しめじは小房にほぐしておく。
② キャベツは一口大に切る。
③ 鍋にオリーブオイルを中火で熱し、①とAを加え軽く炒め、ふたをして10分ほど煮る。
④ ③にキャベツを加え、さらに8分程煮て、出来上がり。

レシピを考えたのは「坂東市食生活改善推進協議会」です

健康のための1日の食塩摂取目標量
(日本人の食事摂取基準2020版より)
・男性 7.5g未満 ・女性 6.5g未満

・適塩のポイント・
トマトの酸味とうま味に加え、野菜のうま味を合わせることで、少ない塩分でもしっかりとした味わいにすることができます。さらに具だくさんにすることで、汁の量を減らすことができ減塩につながります。

◆ばんどう文芸◆

短歌

古タイヤ新品にはもう戻らぬと覚り臨んだ手術入院　冨田　飯田　壽一
綿飴を含めば昔思い出す祭り太鼓と母の温もり　小山　荒川きみ子
黙々と朝日に向かって老夫婦コスモス街道歩いて行きぬ　寺久　張替みさの
我が孫はおはようと言い顔を出し安否確認ゆびさし出ていく　長須　福田みよ子
収穫を無事に済みたる証とて籾殻燃ゆる煙棚びく　長谷　荒井　勝
八十路となり体の痛み感じるに耐える苦労のひと日始まる　寺久　大野　和江
市民展孫の力作飾られて家族総出でいそいそ出向く　長谷　滝本　和子
母の名を探して歩く菊花展今年も見事金賞に咲く　長須　藤井　由佳

◆「ばんどう文芸」掲載の再開について◆

お楽しみにされていた方、お待たせしました。
諸般の事情により令和6年11月号からお休みしていた「ばんどう文芸」のコーナーを再開します。今回は、お休み前に届いていた一部の短歌を掲載します。

短歌の作品を募集します！(応募先は市役所秘書広報課です)
皆さんからの短歌を広く募集します。投稿される方は、住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、**掲載希望月の前月20日までに届くように**市役所秘書広報課「ばんどう文芸」担当宛にお送りください。
※掲載する短歌は複数人で選考させていただきます。

〒306-0692 坂東市岩井4365
秘書広報課「ばんどう文芸」担当
☎0297(20)8265