



美浦村
食生活改善
推進員協議会

けんこうレシピ

～忙しい時の昼食におすすめ・人気レシピ～

スープスパゲティー



忙しい年の瀬は、ややもすると昼食がおろそかになりがちです。心身ともに健康な日々を過ごすためには、三度の食事をしっかりとることが大切です。忙しいときにお勧めのレシピです。

◇材料（4人分）

スパゲティー：200g、シーフードミックス：100g、しめじ：50g、キャベツ：200g、玉ねぎ：100g、マッシュルーム：4個（中）、にんじん：50g、牛乳：2カップ、塩：小さじ1/2、こしょう：少々、油：大さじ1、パセリ：少々
A…水：800cc、コンソメ：1.5個

◇栄養価（1人分）

エネルギー：348 kcal、蛋白質：15.8 g、脂質：8.5 g、食物繊維：4.6 g、食塩相当量：2 g

◇作り方

1. しめじを小房に、キャベツを1cm幅に、玉ねぎとマッシュルームを薄切りに、にんじんを薄い拍子切りにする。
2. 鍋に油を熱し1を炒め、Aを加える。煮立ったらスパゲティーを入れ、中火で4～5分煮る。
3. シーフードミックス、牛乳を加え、塩・こしょうで味を調える。ひと煮立ちしたら器に盛り付け、みじん切りのパセリを散らす。

□問合せ先 保健センター（村食生活改善推進員協議会事務局）☎885-1889



生活習慣病予防のための講習会

偏った食生活、運動不足、飲酒、喫煙などが原因で起こる生活習慣病は、日常生活を見直すことで予防することができます。その生活習慣病を予防するための講習会ですので是非ご参加ください。

- ◇日 時 平成28年1月25日（月）午前9時50分～午後1時
- ◇場 所 保健センター
- ◇内 容 生活習慣病予防食の調理実習と講話
- ◇参加費 200円
- ◇持ち物 エプロン、三角巾、マスク
- ◇募集要件 村内在住の方16名
- ◇申込期限 平成28年1月12日（火）※定員になり次第締切り
- ◇申込先 保健センター（村食生活改善推進員協議会事務局）☎885-1889



主催：美浦村食生活改善推進員協議会