

# けんこうレシピ

～豆乳でさっぱりとした味わい  
美浦産マッシュルームで旨味たっぷり～

美浦村  
食生活改善  
推進員協議会



## ◇材料(4人分)

玉ねぎ:1個、にんじん:1/2本、じゃがいも:大1個、マッシュルーム:100g、バター:6g、あさり水煮缶:60g、牛乳:150ml、無調整豆乳:150ml、水:150ml、塩:小さじ1/2、こしょう:少々、パセリ:少々

## ◇栄養価(1人分)

エネルギー:115kcal、タンパク質:7.4g、脂質:3.8g、食物繊維:2.2g、食塩相当量:0.9g

1. 玉ねぎ・にんじん・じゃがいもは1cm角に切り、マッシュルームは薄くスライスする。
2. 鍋にバターを熱して玉ねぎを炒め、さらににんじん、じゃがいも、マッシュルームの順に炒める。
3. あさり(汁ごと)と水を加えて蓋をして、中火で15分程煮る。
4. 牛乳・豆乳を加えて弱火にし、沸騰させないように5分程煮て、塩・こしょうで味を調える。
5. 器に盛って、きざみパセリを散らしたら完成。

私たち食生活改善推進員は、村民の皆さんの健康寿命を延ばし、はつらつとした日々を送るためのお手伝いとして、「食の情報」をお知らせしています。今回の『健康レシピ・マッシュルーム入りクラムチャウダー』は地元のマッシュルーム・あさりの缶詰を汁ごと使い、旨味もバッチリです。幼児から高齢者までおいしく、カルシウムも気軽にたくさんとることができる一品です。ぜひお試しください。



■問合せ 美浦村食生活改善推進員協議会事務局(保健センター内) ☎029-885-1889

## 高齢者運転免許自主返納支援事業

村では高齢者による交通事故防止策として、65歳以上の高齢者が自主的に運転免許の全部を返納した場合に、デマンドタクシーの乗車券および登録料を支援しています。

◇対象者 満年齢65歳以上の美浦村民で、平成25年4月1日以降に運転免許の全部を返納し、村税を完納している方。

### ◇支援内容

- ・美浦村デマンドタクシー登録料
- ・美浦村デマンドタクシー利用券9,000円分

※支援を受けることができるのは1人1回限りです。

### ◇申請方法

- 1) 稲敷警察署等に運転免許を返納し「申請による運転免許の取消通知書」の交付を受ける
- 2) 役場生活環境課にて「高齢者運転免許自主返納支援事業申請書」に必要事項を記入し「申請による運転免許の取消通知書」を添えて申請してください



問合せ 役場生活環境課 ☎029-885-0340