

けんこうレシピ

もずく酸辣湯スープ



美浦村食生活改善
推進員協議会

▶ 材料(4人分)

もずく酢	200 g	
ゆでたけのこ	60 g	
しめじ	40 g	
人参	40 g	
長ねぎ	60 g	
絹ごし豆腐	120 g	
A	鶏がらスープの素	小さじ2/3
	水	500ml
	こしょう	少々
	ラー油	小さじ1/2
	卵	1個

▶ 作り方

- ① たけのこは細切り、しめじは石づきを除いてほぐす。人参はせん切り、長ねぎは斜め薄切りにする。
- ② 豆腐は5mm幅の細切りにする。
- ③ 卵は溶きほぐしておく。
- ④ 鍋にAとたけのこ、しめじ、人参を入れて火にかけ、沸騰してきたら中火にして1、2分煮る。
- ⑤ ④にもずく酢(汁ごと)、豆腐、長ねぎを加え、再び煮立ってきたら卵を回しかけ火を止め、こしょうを加える。
- ⑥ 器に盛り、ラー油をまわしかける。

▶ 栄養価(1人分)

エネルギー87kcal、たんぱく質4.7g、
脂質2.9g、食塩相当量1.3g

野菜は1日350g、小鉢の野菜料理を1皿、野菜炒めなど大皿料理は2皿分と数えて、5皿を目標にして食べましょう。

美浦村食生活改善推進員は、総合健診・学校・地域で村民の皆さんに食生活のアドバイスをさせていただいています。

今回の献立は、もずく酢を丸ごと入れて簡単に作れる酸辣湯スープです。身体にやさしく、生活習慣病予防・元気のでる一品です。是非、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

産前産後期間の国民年金保険料が免除されます

国民年金第1号被保険者の産前産後期間の国民年金保険料が免除されます。産前産後期間として認められた期間は、保険料を納付したものとして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

※出産とは、妊娠85日(4カ月)以上の出産です。死産、流産、早産を含みます。

- ◆免除期間 出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間
多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から6カ月間
- ◆届出期間 出産予定日の6カ月前から届出可能。
- ◆届出先 役場国保年金課(4番窓口)
- ◆必要書類 出産前の届出の場合は、母子健康手帳などが必要です。出産後の届出の場合は村で出産日を確認できるため原則不要ですが、被保険者とそのお子さんが別世帯の場合は、出生証明書など出産日および親子関係を明らかにする書類が必要です。



■問合せ 国保年金課年金係 ☎029-885-0340(内線116)