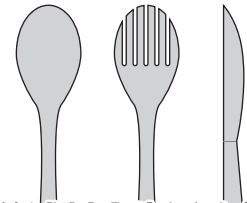


けんこうレシピ

野菜コロコロポークシチュー



美浦村食生活改善
推進員協議会



▶ 栄養価

エネルギー	323 kcal
たんぱく質	16.5 g
脂質	10.1 g
食塩相当量	1.1 g
カルシウム	171mg

▶ 作り方

- ①玉ねぎ・人参・豚肉は2cm角に切る。
- ②ブロッコリーは小房に分け、茹でる。
- ③鍋にバターを溶かし、玉ねぎ・豚肉を炒める。玉ねぎがしんなりしたら、小麦粉を振り入れ、水とコンソメを入れる。
- ④③が煮立ったら、人参・かぼちゃを入れて火を弱めて人参が軟らかくなるまで煮る。
- ⑤牛乳・塩・こしょう・スキムミルクを入れ、②を入れて煮る。

▶ 材料(1人分)

豚もも肉	240 g	コンソメ	小さじ1
玉ねぎ	2個	水	2カップ
人参	小1本	牛乳	1/2カップ
かぼちゃ	小1/4個	塩	少々
ブロッコリー	1/4個	こしょう	少々
バター	大さじ2	スキムミルク	大さじ5
小麦粉	大さじ2と1/4		

まだ寒い日々が続く、温かいものがホッと心温まるそんな一品の紹介です。
冬に不足しやすいビタミンBを多く含む豚肉・骨粗鬆症を予防するカルシウムを多く含む乳製品・1食分の野菜を使ったやさしいシチューです。

私達、食生活改善推進員は、産業文化フェスティバルで、手作りの乾燥野菜を使った災害食の紹介と、多くの方に災害食の大切さを伝えることができました。



■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

休日当番医

診療時間：午前9時～午後4時
※都合により当番医を変更することがあります。

3月	19日(月)	あみ東クリニック 角崎クリニック	阿見 稲敷	☎029-889-8870 ☎0297-87-6030	4月	2日(日)	森脇整形外科 いなしきクリニック	阿見 稲敷	☎029-843-7888 ☎029-892-3372
	21日(火)	朝田病院 江戸崎眼科	阿見 稲敷	☎029-887-0310 ☎029-892-0262		9日(日)	かない皮フ科 鈴木クリニック	阿見 稲敷	☎029-888-8188 ☎029-892-3640
	26日(日)	さかえ医院 宮本病院	阿見 稲敷	☎029-888-2662 ☎0299-79-2114		16日(日)	あみ小林クリニック 佐倉クリニック	阿見 稲敷	☎029-888-2200 ☎029-892-7011

4月の乳幼児健診

- 1歳6か月児 4月10日(月)
- 2歳児歯科 4月17日(月)

▽対象者の方には、1か月前に通知を郵送いたします。
▽新型コロナウイルス感染防止のため、日程が変更になる場合があります。

24時間 救急電話相談 ☎

迷ったら! 子ども #8000
おとな #7119