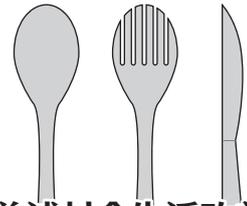


# けんこうレシピ



美浦村食生活改善  
推進員協議会

## マッシュルームの 炊き込みご飯（カレー味）

美浦村産のマッシュルームとパプリカを使った炊き込みご飯です。  
忙しい時にも炊飯器一つで調理出来ます。カレーの風味と彩りで食欲が沸き、お子さまから高齢者まで喜んでもらえると思います。是非お試し下さい。

### ▶ 材料（4人分）

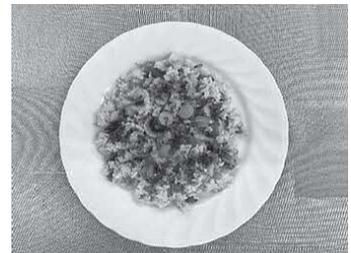
米・・・・・・・・・・・・・・・・・・2合  
ソーセージ・・・・・・・・・・5～8本  
マッシュルーム・・・・・・・・5～6個  
赤パプリカ・・・・・・・・・・大半分  
バター・・・・・・・・・・・・・・10g  
大葉・・・・・・・・・・・・・・適量

#### 【A】

カレー粉・・・・・・・・・・小さじ2.5  
コンソメ・・・・・・・・・・小さじ1.5  
塩・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/3  
こしょう・・・・・・・・・・少々

### ▶ 作り方

- ① 米を洗い、ザルにあげておく。
- ② ソーセージは幅1cmに切る。
- ③ マッシュルームは汚れをペーパーで拭いて、石づきを切り落とし薄切りにする。
- ④ 赤パプリカは1cm角に切る。
- ⑤ 炊飯器に米とAと水（通常に炊飯するときの水の量）を加える。
- ⑥ ソーセージとマッシュルーム、赤パプリカをのせ炊飯する。
- ⑦ 炊き上がったら、バターを加えよく混ぜ合わせ、器に盛り、お好みで大葉（みじん切り）をかける。



村長も絶賛！

### ▶ 栄養価（一人分）

エネルギー 242kcal たんぱく質 4.9g 脂質 9.8g 食塩相当量 1.3g

食生活改善推進員協議会は会員数37名で、「成人グループ」「食育グループ」に分かれて活動しています。食を通じて「健康寿命の延伸」の担い手となり、村民の皆さまのため、地域で幅広く活動をしていこうと考えています。

■ 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。  
お問合せ先：なるしま内科医院 ☎029-869-4820

10月	15日（日）	かない皮フ科 鈴木クリニック(沼田)	阿見 稲敷	☎029-888-8188 ☎029-892-3640	11月	3日（金）	阿見第一クリニック すずきクリニック(角崎)	阿見 稲敷	☎029-887-3511 ☎0297-87-5253
	22日（日）	森脇整形外科 佐倉クリニック	阿見 稲敷	☎029-843-7888 ☎029-892-7011		5日（日）	おおつき眼科 ゆはらクリニック	阿見 稲敷	☎029-843-7272 ☎029-894-2002
	29日（日）	あみ小林クリニック 宮本病院	阿見 稲敷	☎029-888-2200 ☎0299-79-2114		12日（日）	なるしま内科医院 江戸崎病院	阿見 稲敷	☎029-869-4820 ☎029-894-2611

11月の  
乳幼児健診

4か月児 11月13日(月)

3歳児 11月6日(月)

▽対象者の方には、1か月前に通知を  
郵送いたします。

24時間 救急電話相談 ☎

迷ったら!

子ども #8000

おとな #7119