

マッシュルーム ミルクスープ



美浦村食生活改善
推進員協議会

「美浦村産マッシュルームを使った簡単でおいしいスープを」と考え作りました。マッシュルームは、低カロリーで食物繊維、ビタミンB群、カリウムを含み、牛乳でカルシウム、たんぱく質を摂取することができます。アレンジしてマッシュルーム料理を楽しんでください。

▶ 材料(4人分)

マッシュルーム・・・150 g
玉ねぎ・・・300 g
バター・・・20 g
牛乳・・・300cc
水・・・300cc
コンソメ・・・1.5 個
白こしょう・・・少々
パセリ(乾燥)・・・少々

作ってみよう!



▶ 作り方

- ① マッシュルームは、サッと洗い、軸を切り5mm幅のスライス、玉ねぎは縦半分に切り、5mm幅にスライスする。
- ② 鍋にバターを入れ、①を炒める。
- ③ ②の玉ねぎが透き通ったら、水を入れて沸騰させる。
- ④ ③にコンソメを入れ弱火で2～3分煮て、牛乳、白こしょうを入れて味を調え、パセリをかけて完成。



▶ 栄養価(1人分)

エネルギー 132 kcal たんぱく質 3.4 g 脂質 7.1 g
炭水化物 11.5 g 食物繊維 2.0 g 食塩相当量 0.5 g



美浦村食生活改善推進員は会員数44名で、食を通じて村民の皆さまの健康寿命の延伸のため、「成人グループ」「食育グループ」に分かれて幅広く活動しています。

■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。

10月	19日(日)	坂本耳鼻咽喉科医院	☎029-892-2627	11月	3日(月)	鈴木クリニック	☎029-892-3640
	26日(日)	佐倉クリニック	☎029-892-7011		9日(日)	すずきクリニック	☎0297-87-5253
11月	2日(日)	しんクリニック	☎029-888-8188		16日(日)	角崎クリニック	☎0297-87-6030

11月の
乳幼児健診

3歳児健診

11月10日(月)

4か月児健診

11月25日(火)

▶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