



寒い日にピッタリ♪
健康野菜スープ

今月のシェフ…
いわた食育キッチン磐田支部のみなさん



たっぷりの野菜と魚肉ソーセージの旨味が
溶け込んだ「免疫力アップ」のスープです。



1人分当たり【エネルギー147kcal】
たんぱく質7.4g 脂質3.6g カルシウム80mg 鉄0.7mg 食塩相当量1.0g

材料 (4人分)

- 魚肉ソーセージ……………2本
- キャベツ……………100g
- タマネギ……………100g
- ニンジン……………100g
- セロリ……………100g
- カボチャ……………100g
- ジャガイモ……………100g
- 水……………約1ℓ(野菜が浸る量)
- 粗びき黒こしょう……………少々
- セロリの葉……………1本分

作り方

- ① 魚肉ソーセージと野菜類を食べやすい大きさに切る。
- ② 魚肉ソーセージ、キャベツ、タマネギ、ニンジン、セロリを鍋に入れ、野菜が浸るくらいの水を加えて、ふたをせずに強火で沸騰するまで加熱する。煮立ったらふたをして、弱火で10分煮込む。
- ③ カボチャ、ジャガイモを加え、再びふたをして弱火で10分煮込む。
- ④ 器に盛り、好みで粗びきこしょうを振り、セロリの葉を添える。

市の特産品を使用したレシピのほか、子どもたちの心と体を育てる給食レシピなど磐田の魅力の詰まったレシピを紹介しています。



クックパッドで
レシピ公開中!

クックパッド 磐田市

検索



編集後記

広報いわたが通巻250号となりました。今月号の広報いわたの表紙は紅い梅、青い空をバックにしたアップのかわいいっぺい。「あれ?前見たことあるぞ」と思った方はさすが!7月号表紙と同じ構図でごめんなさい!気付くとうれしい仕掛けをお楽しみください😊

広報クイズ

Q 磐田市長・磐田市議会議員選挙の投票日は4月何日?

- ① 1日
- ② 18日
- ③ 25日

今月のプレゼント

図書カード1,000円分……………10名様

ページ番号 1002413

【応募方法】

正解者の中から抽選でプレゼントが当たります。3月16日(火)までに、はがき(当日消印有効)、FAXまたは電子申請で、答え、住所、氏名、年齢、広報いわたへの意見を記入し、広報広聴・シティプロモーション課(〒438-8650 国府台3-1 FAX 32-3946)へ



▲電子申請

12月号の答えは『①12回目』でした。
の結果 (応募総数161通)