

「かわいい」おまえぎのたから 9月 生まれの元気な子



お子さんのかわいい笑顔を広報へ掲載しませんか。11月に誕生日を迎える1歳～3歳児で本コーナーへ掲載されたことのないお子さんを募集します。秘書政策課へ電話でお申し込みください。(先着順)受け付けは10月7日(月)8時15分～となります。☎0537⑩1161



高血圧予防 減塩レシピ



エビと野菜のブイヤベース

材料(4人分)

- エビ..... 120g
- ジャガイモ..... 120g
- ニンジン..... 80g
- エリンギ..... 2本
- 枝豆..... 8粒
- トマト..... 1個
- スープの素..... 小さじ1/4
- 塩・こしょう..... 少々

▶ 1人分 215kcal
塩 1.5g

- ①エビは殻をむき、背わたを取り水洗いする。水1カップを沸騰させ、エビを煮る。
 - ②煮汁にスープの素を加え、塩で味を調える。小さじ2を取り、エビにかけておく。
 - ③ジャガイモとニンジンは大きく切る。エリンギは食べやすい大きさに切る。
 - ④トマトは大きく切り、オーブントースターまたはオーブンで10分くらい焼く。
 - ⑤②の煮汁で、③の野菜をゆっくり煮る。
 - ⑥器に野菜とエビを盛り合わせ、煮汁をかけ枝豆を散らす。
- ※海産物の塩分は商品により異なるので、ゆで汁の味を必ず確認しましょう。