



下妻市食生活改善推進員おすすめ

# おいしいヘルシーレシピ



## さつまいも入り炊き込みお赤飯

### ■ 作り方

- 1 うるち米、もち米はそれぞれ研ぎ、ザルにあげ、水気をきる。
- 2 さつまいもはよく洗って、1cm角のさいの目に切り、水にさらす。
- 3 炊飯器に①を入れ、お赤飯の素を全量入れ、水2合目盛りまで足し（お好みで調整する）全体をよく混ぜる。
- 4 ②をザルにあげ、水気をきり、③の米の上のせ、平らにならす。
- 5 「白米コース」で炊き、炊飯後よく混ぜて出来あがり。

### ■ 材料（4～6人分）

うるち米 .....1/2 合  
 もち米 ..... 2 と 1/2 合  
 お赤飯の素（市販品3合炊き用） ..... 1 パック  
 水 ..... 2 合の目盛り  
 に合わせる（市販品による）  
 さつまいも ..... 約 180g  
 （中 1/2 本）

※お好みで  
 黒ゴマ ..... 適量  
 塩 ..... 適量

### ■ 1人分栄養量

エネルギー 342kcal  
 たんぱく質 6.8g  
 脂質 1.3g  
 カルシウム 16mg  
 鉄 0.4mg  
 食物繊維 2.6g  
 食塩相当量 0.7g

### Point!

さつまいもの優しい甘さのお赤飯。食物繊維を簡単に取ることができる1品です。



## きのこたっぷりうまみスープ

### ■ 作り方

- 1 鍋に水、鶏ガラスープの素を入れ中火にかける。煮立ったら、冷凍きのこを加え、とろけるまで煮る。
- 2 塩、こしょうを各少々でスープの味をととのえる。卵を溶きほぐして回し入れ、卵がふんわりと浮き上がったら火を止め、器に盛って青ねぎをちらす。

### ■ 材料（2人分）

冷凍きのこミックス .....100g  
 鶏ガラスープの素 .....3.8g  
 （小さじ1と1/2）  
 水 .....300g（1と1/2カップ）  
 塩 .....0.5g（ひとつまみ）  
 こしょう ..... 少々  
 卵 .....1 個  
 青ねぎ（小口切り） ..... 適量

### ■ 1人分栄養量

エネルギー 51kcal  
 たんぱく質 4.5g  
 脂質 2.7g  
 カルシウム 13mg  
 鉄 0.8mg  
 食物繊維 2.0g  
 食塩相当量 0.4g

### 冷凍きのこミックスの作り方

しめじ1袋（100g） ..... ほぐす  
 しいたけ中4～5個くらい .....  
 石づきをとりうす切り。  
 えのきだけ大1袋（約200g） .....  
 長さを2～3等分に切りほぐす。  
 合わせて冷凍用保存袋に入れ、  
 平らにし冷凍庫へ。  
 他にエリンギや舞茸など好みのものを合わせて良い。  
 1種類でもOK！（冷凍庫で1か月保存可能）

### Point!

きのこは冷凍するとうま味がアップします。保存する時の大敵は水分。水洗いせず、汚れをふき取ってから冷凍しましょう。



## 都市農村交流事業「サツマイモ収穫体験」

11月10日、ピアスパークしもつまの「ふれあい体験農園」において、都市農村交流事業の一環として「サツマイモ収穫体験」が下妻地域ふるさと交流推進協議会の主催により開催されました。当日は、農業体験のほかに、市内の農園での「長ネギ収穫体験」や道の駅しもつまでの買い物を楽しむツアーも行われました。

このイベントには、東京都足立区伊興南町会の親子が参加し、実際にサツマイモやネギを収穫することで、農業の楽しさと重要性を学びました。下妻市と足立区は、災害時の相互応援協定を締結しているほか、「舎人公園千本桜まつり」や「あだち区民まつりAフェスタ」などのイベントにも参加し、地域間交流を深めています。

参加者は、収穫したサツマイモやネギを持ち帰り、下妻の農業の魅力を感じながら、楽しいひとときを過ごしました。



問 農業政策課 市内の農園でネギ収穫を体験する足立区の皆さん

## 110番を正しく利用しましょう

問 下妻警察署 ☎43-0110

# 1月10日は110番の日です

事件・事故などは緊急通報ダイヤル

# 110



緊急の対応を必要としない相談等は警察相談ダイヤル

# #9110



- ・事件、事故等で緊急の対応を必要とする場合は、ためらわずに110番しましょう。
- ・緊急の対応を必要としない、相談等の場合は警察の相談ダイヤル#9110や各相談ダイヤルを利用しましょう。
- ・間違えて110番通報した場合は、間違いであることを説明してから電話を切ってください。

有料広告欄