

## きのこたっぷりスープ

寒い朝に温かい  
スープを飲むと  
体が目覚めます。



牛乳を豆乳に変えても  
おいしいです。

### 《材料》(4人分)

|               |              |
|---------------|--------------|
| しいたけ.....4枚   | 水.....100ml  |
| しめじ.....1パック  | 牛乳.....300ml |
| 玉ねぎ.....1/5個  | 塩.....小さじ1/3 |
| ブロッコリー...1/4株 |              |
| ベーコン.....40g  |              |

### 《作り方》

- しいたけ・たまねぎは細切り、しめじ・ブロッコリーは小房に分け、ベーコンは5mm幅に切る。
- 鍋にベーコン、玉ねぎを入れ火にかけ、全体に火が通ったら、しいたけ、しめじを加えしんなりするまで炒める。
- 水、ブロッコリーを加え、ふたをして2~3分蒸し煮にし、牛乳、塩を加える。(沸騰しないように注意する。)

多摩小平保健所・圏域5市と共に**野菜たっぷり食育宣言**をし、  
“**野菜をたっぷり食べよう**”に取り組んでいます。

### 野菜を1日5皿食べよう!

大人は1皿70g  
子供は1皿50g



## 冬野菜の カレーピクルス



多めに作って  
常備菜に!  
色々な野菜で  
試してください。

### 《材料》(4人分)

大根.....約4cm  
人参.....1/2本  
カリフラワー...1/3株

A { 酢.....大さじ2  
サラダ油.....大さじ1  
塩.....小さじ1/2  
白ワイン.....大さじ1/2  
カレー粉.....小さじ1/2  
砂糖.....小さじ1/2  
ウスターソース...小さじ1/2

### 《作り方》

- 大根、人参は2cm角切り、カリフラワーは小房に分ける。
- 人参、カリフラワー、大根の順に、熱湯でさっと茹でる。
- Aを混ぜ合わせ、②を熱いうちに漬ける。(何回か、混ぜる)  
☆いんげんを飾ってもきれいです。

## 白菜とじゃが芋の磯和え

忙しい朝に  
電子レンジで簡単調理!



### 《材料》(4人分)

白菜.....約2枚  
じゃが芋.....大1個

焼き海苔.....全形1枚半  
しょうゆ.....大さじ1/2  
ごま油.....小さじ1

### 《作り方》

- 白菜は3cm長さの短冊切り、じゃが芋は5mmのいちよう切りにする。
- 耐熱皿に白菜、その上にじゃが芋を広げ、ラップをかけて電子レンジにかける。(600Wで約5分)
- 水分を軽く切り、ちぎった焼き海苔、しょうゆ、ごま油で和える。