

ニンジンで  
簡単クッキング

にんじんスープ  
 <材料(6人分)>  
 ○ニンジン2本 ○タマネギ1個  
 ○バター 20g ○水3カップ  
 ○固形ブイヨン2個  
 ○牛乳2カップ  
 ○塩・こしょう少々  
 ○生クリーム100ml  
 ○パセリのみじん切り少々  
 <作り方>

- ①ニンジンは皮をむき、薄輪切りにする。タマネギは薄くスライスする。
- ②鍋にバターを溶かし、タマネギを炒めしんなりしたら、ニンジンを加えて軽く炒め、水と固形ブイヨンを加えて、ニンジンが柔らかくなるまで煮る。
- ③粗熱が取れたら、ミキサーにかけてなめらかにする。(ミキサーが回らない時は、分量の牛乳を加える)
- ④③を鍋に戻し火にかけ、牛乳を加える。塩、こしょうで味を調え、仕上げに生クリームを加える。
- ⑤器に盛り、パセリを飾る。



◆1人分の栄養価  
 エネルギー 166kcal  
 たんぱく質 3.9g 脂質 11.8g  
 塩分 1.6g



梅澤さんちの

にんじん

【ニンジン】  
 β-カロチンが豊富で、がん予防に役立つ。β-カロチンは体内に入るとビタミンAとして働き、眼精疲労や肌荒れ防止にも効果がある。また、β-カロチンは、油脂と組み合わせることで吸収率がアップする。

「おばあちゃんの作る野菜は美味しいね。と、孫に言われるのが一番励みになります」と語るのは梅澤ノブ子さん(東高橋)。梅澤さんはほぼ毎日、ニンジンを中心にジャガイモやキャベツなど多くの野菜を学校給食の食材として納入しています。食の安全を考え、減農薬にこだわる栽培は雑草との闘い。また、ニンジンも納得できるものを収穫できるようになるまでは試行錯誤の連続だったそうです。それでも「子どもたちに安全なものを」との思いから労力を惜しみません。

そんな梅澤さん宅は、4世代が同居する7人家族。毎日家族全員で食卓を囲み、同じものを食べるそうです。これも子どもたちにとっては「食育」の一つかもしれません。

「料理以外には、ニンジンをすりおろして、蒸しパンなどのおやつに入れるのもおすすめです」とのこと。

早速、明日のおやつにいかが?



きりとり

わたしは3歳

毎月3歳のお誕生を迎えるおこちゃまを大募集!! 自慢の写真を送ってね。右の封筒をご利用ください。写真返却の場合は企画課窓口まで。メールでの応募もお待ちしています(携帯電話不可)。✉kouhou@town.haga.tochigi.jp 12/15締切



新庄 悠生ちゃん  
 章広さん☆矢寿子さん  
 (祖母井)

お家でも幼稚園でも元気一杯! これからも元気に大きくな〜れ。



羽石 柊花ちゃん  
 信弘さん★晴美さん  
 (上稲毛田)

お歌と絵本が大好き。クレヨンで上手に絵を描いてパパとママに見せてくれるよね。また見せてね!



関口 豪ちゃん  
 斗央さん☆香奈代さん  
 (芳志戸)

自転車でお散歩楽しいよ。ごはんを食べてグングン大きくなるぞ〜!!



倉知 慎太郎ちゃん  
 聖さん☆麻理子さん  
 (東水沼)

12月8日で3歳になる慎太郎です。とても人なつこい性格で、みんなの人気者です。

32139001

芳賀町祖母井1020

芳賀町企画課広報広聴係 行き



差出有効期限  
 平成21年8月31日まで



(山折り)

(山折り)

※町への要望などで回答を求める場合は、住所・氏名などの連絡先をご記入ください。広報紙面への氏名掲載を望まない場合は、ペンネーム欄にご記入ください。

|       |                                  |
|-------|----------------------------------|
| 氏名    | 年齢                               |
| 住所    |                                  |
| 電話番号  |                                  |
| ペンネーム | ※こちらにご記入の場合、掲載はペンネームを使用させていただきます |