



蓬田小学校

大谷選手 ありがとう!



メジャーリーグで活躍する大谷翔平選手から、平田村にもグローブが届きました。寄付していただいたグローブは右利き用2個、左利き用1個の組み合わせとなっていて子供たちへのメッセージとともに各小学校へ届けられ、手にした子供たちからは大歓声が上がりました。



小平小学校



～食事で生活習慣病を予防しよう!～ めざせ! 健康な平田村



炊飯器で作る
栄養満点ミネストローネ

このレシピは各地区のいきいきサロン栄養教室の中で皆さんにご紹介しております。炊飯器で簡単に作れて、野菜もたっぷり摂れるトマト味のスープになっています。炊飯器で作ることによってじっくり煮込んだような野菜のうま味を感じられます。ぜひお試しください!!

材料 (6人分) 5合炊き炊飯器使用

作 り 方

- | | | |
|--------|------------|--|
| トマト缶 | 1缶400g | ① かぼちゃは1cmの角切り。玉ねぎはみじん切り。ブロッコリーは房に分けておく。 |
| 水 | 300ml | ② 炊飯器に切った野菜を入れ、トマト缶、水、シーチキン、大豆水煮、にんにく、コンソメを加え、軽く混ぜたら炊飯のスイッチを入れる。(早炊きでも可) |
| 大豆水煮 | 50g | ③ 炊けたら、軽く混ぜて塩こしょうで味を調えたら完成。 |
| かぼちゃ | 100g | |
| ブロッコリー | 100g | |
| 玉ねぎ | 100g | |
| シーチキン | 1缶 | |
| にんにく | 大さじ1(チューブ) | |
| コンソメ | 1個(5g) | |
| 塩こしょう | 適量 | |

1人分の 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	107kcal	5.4g	4.9g	8.8g	1.0g