

# 一宗像 文子さん 100歳賀寿一



宗像文子さんが100歳の誕生日を迎え、県と村から賀状・祝金・記念品が6月26日に贈呈されました。

開会前は緊張した様子でしたが職員さんが話しかけると笑顔に。これからもますますご壮健にお過ごしください。

### 【長寿の秘訣】

ご飯を残さず食べること！

文子さんは嫌いな食べものがなく、何でも食べられるそうです。



今月のメニュー

## 桜海老のビスク風スープ

材料(4人分)

- 桜海老.....40g
- 玉ねぎ.....1個
- にんじん.....1/2本
- バター.....40g
- 牛乳.....400ml
- ☆白ワイン.....大さじ2
- ☆塩.....小さじ1/2
- ☆トマトジュース.....400ml
- ☆こしょう.....少々 ※仕上げ用

作り方

- ①玉ねぎ、にんじんは薄切り
- ②鍋にバターを熱し溶けたら①を加え炒め、桜海老を加え混ぜたら蓋をして弱火で3分蒸し焼きにする
- ③②に☆を加えて弱火で5分煮て粗熱をとる
- ④ミキサーに③を入れて滑らかになるまで攪拌する
- ⑤④を鍋に戻し、牛乳を加えて沸騰させないように弱火で温める器に盛り付け、仕上げにこしょうをかけた後完成！

桜海老は、カルシウム、ビタミン、ミネラル、キチン・キトサンなど、様々な栄養素を豊富に含む食品です。

特にカルシウムは牛乳の約6倍含まれており、骨粗しょう症予防に効果が期待できます。桜海老の香りがとても良く、クリーミーでとても美味しいスープになっています。ぜひお試しください！

1人分の栄養価	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	179 (kcal)	9.1 g	9.0 g	13.6 g	1.0 g