

きのこチャウダー

材 料(4人分)

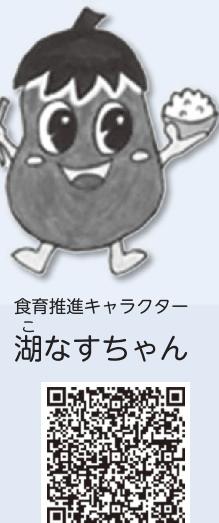
しめじ	100g	顆粒コンソメ	大さじ1
舞茸	100g	水	400ml
ブラウンマッシュルーム	40g	牛乳	200ml
玉ねぎ	100g	塩	少々
じゃがいも	100g	こしょう	少々
オリーブ油	小さじ2	パセリ	少々

※きのこは、しいたけ・エリンギ・えのきたけなど他のきのこでもできます。

作り方

- しめじは石づきを落としてほぐし、舞茸もほぐす。ブラウンマッシュルームは薄切りにする。玉ねぎはみじん切り、じゃがいもは5mm角に切る。
- 鍋にオリーブ油を入れて、玉ねぎ・じゃがいもを炒め、さらにきのこも入れて炒める。
- ②にコンソメと水を入れて、約5分煮る。
- ③に牛乳を入れて沸騰直前まで火にかけ、塩・こしょうで味を調える。最後にパセリを散らす。

腸活できる朝ごはんレシピ!
食物繊維が豊富な食材を使って朝から腸活!オリーブ油のオレイン酸は大腸まで届いて腸を刺激します。元気に1日を過ごしましょう。



食育推進キャラクター
こ湖なすちゃん



過去のレシピはこちら



栄養価 (1食あたり)	エネルギー たんぱく質 脂質	95kcal 3.9g 4.3g	食物繊維 カルシウム 食塩相当量	2.7g 64mg 1.0g
----------------	----------------------	------------------------	------------------------	----------------------

村 松	中 山	奥 村	川 中	城 咲 智 花	鈴 木 心 いの	森 珠 み 生	村 田 葵 あ お	イナ ダ レ オ ン ア イ ミ ダ イ ア ナ	田 中 大 空	山 元 羽 瑠 葉	市 川 統 也 や	フ ア ム テ ミ ン
多 津 子	實 勇	勇	計 三	86 歳	86 歳	86 歳	86 歳	86 歳	86 歳	86 歳	86 歳	86 歳
86 歳	75 歳	80 歳	80 歳	80 歳	80 歳	80 歳	80 歳	80 歳	80 歳	80 歳	80 歳	80 歳
夏 見	吉 永	妙 寺	感 雲	湖南 団 地 南	中 山	イ ワ タ ニ ラ ンド	北 山 台	緑 ケ 丘	宝 来 坂	平 松	吉 永	妙 感 寺

おくやみ申し上げます

お誕生おめでとう

令和5年8月1日～31日掲載申込分(敬称略)	長 井 ヨツエ 93歳	山 中 美 き 95歳	木 田 榮 き 83歳	谷 綾 子 き 90歳	喜 節 子 き 90歳	大 坪 美佐夫 59歳	岡 本 すゞゑ 94歳	高 家 茂 子 69歳	山 本 徳 造 94歳	廣 岡 稔 造 94歳	高 田 熊太郎 93歳	中 村 博 73歳	小 島 昭 子 84歳
	桐 松	下 北	下 北	下 西	下 東	下 田 イ シ タ ラ ン	三 上 台	み ど り の 村	岩 根 西	西 寺 ・ 丸 山	石 部 南	石 部 南	宮 の 森 袋