



湖なすちゃんの健康レシピ No.161



食育推進キャラクター
湖なすちゃん



過去のレシピはこちら



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

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。

※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

- ① 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。
- ② 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。
- ③ ②にコンソメと水を入れて、約5分煮る。
- ④ 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。



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

村松	中山	奥村	川中	城	鈴木	森田	村田	イナダ	田中	山元	市川	フアム
多津子	實	勇	計三	咲智花	心	珠生	葵音	レオン	大空	羽瑠葉	統也	テミン
86歳	75歳	80歳	86歳					アイミ				
夏見	吉永	妙寺	三雲	湖南団地南	中山	イワタ	北山	緑ヶ丘	宝来坂	平松	吉永	妙寺

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	山中	木田	谷綾	喜多節	大坪	岡本	高家	園田	山本	廣岡	高田	中村	小島
	ヨツエ	美き	榮子	子子	子子	美佐夫	すゝ	茂子	悦子	徳造	稔	熊太郎	淑博	昭子
	93歳	95歳	83歳	90歳	90歳	59歳	94歳	69歳	93歳	94歳	80歳	93歳	73歳	84歳
	桐松	下田	下田	下田	下田	ハコチ	三上台	みどりの村	岩根	西寺丸山	石部	石部	宮の森	柑子袋