



食育推進キャラクター  
こ湖なすちゃん



## きのここと野菜のうまみそ汁

### 材料(2人分)

キャベツ	100g	生しいたけ	25g
長ねぎ	50g	バター	大さじ1/2
まいたけ	25g	だし汁	450ml
しめじ	25g	みそ	大さじ1
エリンギ	25g		

うまみをプラスして簡単に、おいしく野菜を食べよう。  
みそ汁の具は家にある野菜なら何でもOK!

### 作り方

- きのこは石づきを取り、エリンギ、生しいたけは薄切り、まいたけ、しめじは手でほぐしておく。
- キャベツは小さめの短冊切りにする。長ねぎは5mm幅の小口切りにする。
- 鍋にバターを中火で溶かし、①②を加えてしんなりするまで炒める。
- だし汁を加えて煮立て、3~4分くらい中火で煮たら、みそを溶き入れる。



ホームページでも見ることができます!



### 栄養価 (1食あたり)

エネルギー	73kcal	カルシウム	47mg
たんぱく質	4.1g	カリウム	479mg
脂質	3.3g	食塩相当量	1.4g

藤崎 永瀬 北村 成瀬 西出 一乃 飯岡 志乃 比嘉 白華 植西 優心 早川 瑠希 西村 太斗 新谷 湊斗 高井 美優 小谷 昊大 左近 楓叶 曾根 權成 江口 紗風 松永 大吾 近藤 瑠優 木下 瑛就 山田 芽依 新居 紗彩 弘田 優翔 村田 悠真 西宮 新柳

湖南団地南 堂の城 大谷 大谷 緑ヶ丘 下西 イワタニランド 北山台 北山台 石部南 石部南 宝来坂 石部中央 石部中央 石部東 石部東 石部東 柑子袋 平松 中央 三雲 三雲

林本 夏菜子 34歳 細本 節子 72歳 山中 幸男 93歳 森野 雅雄 88歳 真野 雅一 81歳 東良 喜代一 63歳 望月 義嗣 89歳 望月 富美江 97歳 野崎 あや 96歳 角田 美津夏 88歳 柴田 フミ子 98歳 伊藤 茂次 87歳 服部 行雄 83歳 佐藤 よし子 86歳 上田 清子 104歳 村岡 清一 93歳 木島 敬一 98歳 山元 敬造 93歳 山戸 しづ 91歳 野村 ちる 99歳 安田 正吾 85歳 樋口 たま 95歳

湖南団地北 緑ヶ丘 下田 みのりの村 菩提寺 菩提寺 正福寺 岩根花園 岩根西 岩根西 岩根東 岩根東 西寺丸山 東寺 宝来坂 石部西 柑子袋 夏見 夏見 妙感寺 三雲 三雲

お誕生おめでとう

おくやみ申し上げます

令和2年12月1日〜31日掲載申込分(敬称略)