

トマトクリームスープ

材料 2人分

ベーコン 1枚 (20g) ほうれん草 2株 (40g)
玉ねぎ 1/4個 (50g) しめじ 1/5パック (20g)
オリーブ油 小さじ1強 (3g) 塩・こしょう 各少々
粉チーズ 小さじ1 (2g)
A: トマトジュース (無塩) 150ml 低脂肪牛乳 150ml

作り方

- ①ほうれん草はさっと茹でて、冷水に浸しアクをぬく。しっかり水気を絞り、1~2cm長さに切る。
- ②玉ねぎは薄切り、しめじは石づきをとり小房に分け、長いものは半分に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ③鍋にオリーブ油を熱し、玉ねぎを炒める。しんなりしたら、しめじ、ベーコンを加えて炒める。
- ④③にAとほうれん草を加え、3~4分煮る。
- ⑤塩・こしょうで味をととのえ器に盛り、粉チーズをふる。



栄養価 1人分

エネルギー 95kcal 食物繊維 1.8g
たんぱく質 6.5g カルシウム 131mg
脂質 4.0g 塩分 0.5g



毎月19日は「食育の日」

あすなるお喜楽クッキング



フレイルを予防して
健康長寿!

「栄養、運動、社会参加」

3つのポイントを見直して
健康長寿を目指しましょう

※フレイルとは…加齢により
心身が老い衰えた状態

今回は「トマトクリームスープ」のご紹介です。

しめじには肝臓の代謝機能を高めたり、成長ホルモンの分泌に影響するオルニチンが豊富に含まれています。このオルニチンはシジミに含まれていることで有名ですが、100gあたりの含有量は20mg。それに対して、しめじは140mgも含まれています。温かいスープを飲んで、寒い冬を乗り越えましょう!!

「食育とは?」と聞かれて答えることができますか?

健全な食生活を送るために、食に関する知識と選択力を育むことです。

「食育」が必要なのは、子どもだけではありません。

正しい食習慣を実践し、健康寿命を延ばしましょう!



精華町食生活改善推進員協議会「精華町あすなる会」は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、住民の方々の健康づくりのため、地域において、食生活改善事業を実施しています。(昭和58年発足)



その他のレシピは
QRコードから
ご覧ください。