

野菜の量（皮などを除く）

110g / 350g

（350gは1日の野菜摂取目標量）

きのここと玉ねぎのカレーミルクスープ



【材料2人分】

干しいたけ	2枚	だし汁	50ml		
まいたけ	1パック	しいたけの戻し汁	50ml		
玉ねぎ	1/2ケ（100g）	低脂肪乳	1カップ		
オリーブ油	大さじ1/2	B {	しょうゆ	小さじ1/4	
A {	カレー粉		小さじ1/2	塩	少々
	しょうゆ		小さじ1/2	こしょう	少々
ローリエ	1枚		パセリ粉	少々	

【作り方】

- ① 干しいたけは水で戻し、軸を除いて薄切りにする。まいたけはほぐしておく。玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油を入れて中火で熱し、玉ねぎを炒める。しんなりしてきたら、しいたけ、まいたけも加える。
- ③ ②にAを加えて炒め全体になじんだら、だし汁、しいたけの戻し汁を入れて混ぜ、ふたをして5~6分煮る。
- ④ 低脂肪乳を加えてBで味を調べ、煮立つ直前に火を止める。
- ⑤ 仕上げにパセリ粉を振りかける。



1人分栄養価

エネルギー	111kcal
たんぱく質	6.2g
脂質	4.5g
食塩相当量	1.1g

調理時間

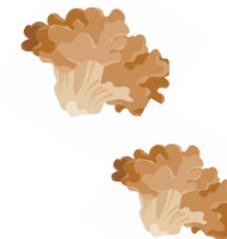
20分位

【お問い合わせ】

印西市中央保健センター
千葉県印西市大森 2356-3
TEL 0476-42-5595

旬の野菜 ～まいたけ～

- 出回り時期…多く出回る時期は10～1月くらいですが、菌床栽培のものがほとんどで1年を通して入手できます。
- 選び方などのポイント…カサは濃い茶褐色、軸は白くてかため、全体的に肉厚で張りがあるものを選びましょう。
- 栄養…カルシウムの吸収を高めるビタミンDが豊富で、便秘予防に効果のある不溶性食物繊維、血行促進の働きがあるナイアシンなども多く含まれています。
- 食べ方について…まいたけに含まれるうまみ成分のグアニル酸は60～70度で加熱を続けると旨味が増加するので低温調理がおすすめです。また、生で食べると腹痛や嘔吐など中毒症状のような症状を起こしたり口の中がイガイガする場合がありますので加熱調理をして食べましょう。



血圧測定のポイント②



動画はこちらから



今月は、はかる位置のポイントを紹介します

測定部位の高さによって血圧の値が変化するため、測定部位が心臓と同じ高さになるようにしましょう。