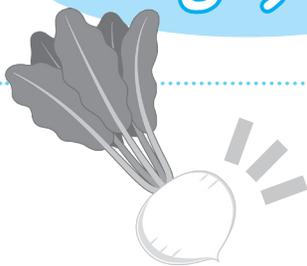


砂川市食生活改善協議会

今夜のもう一品



<材料 4人分>

- かぶ(葉つき) 2個
- A [ 中華スープの素 小さじ1
- 水 2カップ
- 赤パプリカ 80g
- シーフードミックス 100g
- スキムミルク 40g
- こしょう 少々
- 片栗粉・水 各小さじ2

かぶとシーフードのミルク煮

かぶは胃腸の動きを助けるアミラーゼを含むなどお腹にやさしい野菜で、葉もカロテン、ビタミンCなど栄養を多く含んでいます。牛乳より効率よくカルシウムを摂取できるスキムミルクと合わせた栄養たっぷりのメニューで寒い季節を乗り切りましょう。あっさりとした味わいで、子どもから大人まで楽しめる料理ですよ。

<作り方>

- ①かぶは8等分して、Aと共に鍋に入れ、火にかける。
- ②沸騰したら、4cm長さに切った葉も加えて5分煮る。
- ③かぶが柔らかくなったら、シーフードミックスと、適量の水で溶いたスキムミルクを加えてひと煮立ちさせる。
- ④4cm長さに千切りした赤パプリカを入れ、こしょうをふり、味を整えてから水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつける。



エネルギー 51kcal たんぱく質 2.9g カルシウム 78mg 塩分 1.0g

問ふれあいセンターTEL 52-2000

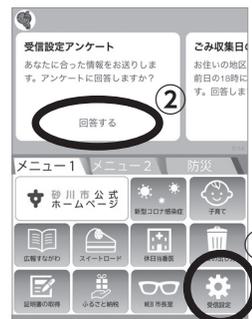
砂川市公式LINEアカウントを活用しましょう!

市では、公式LINEアカウントを開発しています。災害時や新型コロナウイルス感染症などの緊急情報、広報すながわ発行情報、防災関連情報に加えて、ごみの分別検索や受信設定をすると欲しい情報だけを受け取ることができます。

“もしも”のときに危険から身を守るとともに市の最新情報を活用するために、ぜひ“友だち”に追加をしてください。

【登録方法】

スマートフォンなどでLINEアプリを開き、「砂川市」を検索し友だち登録をしていただくか、右記のQRコードを読み取ってご登録ください。登録後、「受信設定アンケート」に回答してください。



- ☆受信設定のしかた☆
- ①メニュー1の「受信設定」をタップ
  - ②「受信設定アンケート」の「回答する」をタップし、設定を行う

問広報広聴係TEL 54-2121

市の人口 ★1月末現在★

世帯数 8,769世帯 (-9) 人口 16,490人 (-15) 男 7,609人 (-2) 女 8,881人 (-13)

編集後記

▶“忘れん坊”の私が当然のように忘れるのが「資源ごみ」の収集日▶朝に出し忘れて帰宅後気づいて…を繰り返していました▶市公式LINEに登録すると前日の夕方に通知が届きますので、ぜひお試しください🙏