

砂川市食生活改善協議会 オススメ健康料理

寒い季節になりました。こういうときには、温かい汁物はいかがでしょう。今回のメニューは豆腐入り白玉団子のおばあちゃんの団子汁です。

根菜やきのこ、そして白玉団子が入って腹持ちもよく、具沢山の割には、低カロリーな汁物です。好みの具材を入れて食べるのもオススメです。

おばあちゃんの団子汁

<材料 2人分>

- 団子
 - 豆腐 25g
 - 白玉粉 25g
- にんじん 20g
- ごぼう 20g
- さつまいも（細いもの） 30g
- しめじ 10g
- いんげん 2本
- だし汁 300ml
- A
 - しょう油 大さじ 1/2
 - みりん 小さじ 1/2
 - 塩 0.2g

<作り方>

- ① ボウルに、水切りした豆腐と白玉粉を入れてよくこねる。直径3cmの棒状に伸ばし、1cmの厚さに切ってゆでる
- ② にんじんは半月切り、ごぼうは皮をこそげてななめ切り、さつまいもは輪切りにして水にさらす
- ③ しめじは石づきを取ってほぐし、いんげんはすじを取ってゆで、ななめ切りにする
- ④ 鍋にだし汁と②を入れて火にかけ、沸騰したらしめじを加え、Aで調味する
- ⑤ ①を加え、いんげんを入れて火を止める



エネルギー 93kcal たんぱく質 2.7g
カルシウム 41mg 塩分 0.8g

◆お問い合わせ ふれあいセンター☎2000

赤ちゃんネル



No. 320

★ 階上 橙吾 ちゃん ★
平成28年10月13日生まれ

こんにちは。階上 橙吾です。10月13日で1歳になりました。最近は何にでも興味を示すようになり、目につく物にはとことん手を伸ばして触っては、口にくわえてみたり、振り回したりして遊んでいます。お気に入りのテレビ番組や音楽が始まると、こちらをちらりと見て、ニコニコとしながら、手を叩いたり、腕を振ったりするようになってきました。たまに「パパパ…」「マママ…」などの言葉も言えるようになってきました。ごはんはワイルドに手づかみで、口いっぱいに入れて食べるので、心配になることもありますが、笑顔でおいしそうに食べている姿を見ると、毎日とても癒されます。

生まれつき、あまり体が強くなく、心配することの多い1年でしたが、自分でできることが少しずつ増えているのを見ると、ゆっくりでもちゃんと成長しているんだなと感じうれしく思います。

この先、元気にスクスク育ち、感謝の気持ちをちゃんと持てる子になって欲しいと願っています。（母・階上 麻衣子）

1歳の記念に
赤ちゃんネルに
応募してみませんか

満1歳前後のお子さんを
紹介しています。400字前後
のコメントに写真を添えて
申し込みください。

☎2121へ
□詳細・申込 広報広聴係

市の人口 ★12月末現在★

世帯数 8,939 世帯 (-20) 人口 17,364人 (-31) 男 8,063人 (-11) 女 9,301人 (-20)