

大根のひらひらスープ

砂川市食生活改善協議会 今夜のもう一品

寒い季節となりました。根菜ときのこの温かいスープを紹介いたします。大根は4～5cm長さにする食べやすくなります。また、しょうがも入っていますので、体もポカポカ、風味もよく、食物繊維も摂れますよ。

<材料 4人分>

大根 150g
 にんじん 20g
 しめじ 1/2パック
 長ねぎ(青い部分) 適量
 A
 しょうが 5g
 長ねぎ 50g
 だし汁 800cc
 酒 大さじ1
 塩 小さじ1/2
 こしょう 少々
 ごま油 小さじ1/2
 しょうゆ 大さじ1

<作り方>

- ①しょうが、長ねぎは千切りにする。Aを鍋に入れ中火にかけて沸騰したら、弱火にする。
- ②大根は皮むき器で薄切りにする。にんじんは千切り、しめじは小房に分ける。
- ③①の鍋のにんじん、しめじを入れ、塩、こしょうを加えてさらに煮る。にんじんに火が通ったら、大根を加え2～3分ほど煮て、ごま油、しょうゆを加える。器に盛りつけて、長ねぎの青い部分を散らす。



エネルギー 36kcal たんぱく質 0.9g カルシウム 15mg 塩分 0.9g

問ふれあいセンターTEL 52-2000

砂川市の 公式LINEアカウント を活用しましょう!

市では、災害時の緊急避難情報や停電時に携帯電話を充電できる場所などを伝える手段の1つとして公式LINEアカウントを開設しています。

平成30年に発生した胆振東部地震では、市内においても全域が長時間停電する事態となりました。このようなときに、皆さんがお持ちのスマートフォンなどから、正確な情報を入手することが可能となります。

“もしも”のときに危険から身を守るために、ぜひ、ご活用ください!

【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させていただくか、QRコードを読み取ってご登録ください。



問防災対策係TEL 54-2121

市の人口 ★1月末現在★

世帯数 8,826 世帯 (-17) 人口 16,791人 (-57) 男 7,774人 (-29) 女 9,017人 (-28)

編集後記

▶最近、さまざまところで新型コロナウイルス感染症のニュースを目にします。▶季節性インフルエンザなどと同様の対策が効果的ですので、各自で対策を行いましょう! ▶詳細8ページへ。☑