

今月のメニュー
おせちに飽きたら野菜たっぷりのお鍋はいかが!?
野菜たっぷりみそ鍋





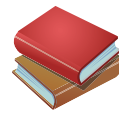
1人分
エネルギー 222kcal
塩分 2.3g

＊材料（4人分） ※（）内は1人分のおおよその量
白菜 1/4個（約75g） ニンジン 1本（約25g）
玉ねぎ 1個（約50g） ジャがいも 2個（約80g）
長ねぎ 1本（約30g） しいたけ 4個（約16g）
しめじ 1房（約25g） 木綿豆腐 1丁（約100g）
鶏手羽 4本 味噌 大さじ3
しょうゆ 大さじ1 水 カップ6
豆板醤 お好みで

- ＊作りかた
- ①白菜はざく切り、ニンジンと玉ねぎは薄切りにする。
長ねぎはななめ切り、じゃがいもは1/4個に切り、しめじとしいたけは石づきをとってほぐす
 - ②鍋に水、調味料を入れ火の通りにくい野菜、鶏肉を入れ煮る
 - ③味噌、しょうゆで味を整える。お好みで豆板醤もOK

日本には正月明けに七草粥を食べる風習がありますが、これはご馳走やお酒などで疲れた胃腸を休めるためや、この時期に不足する野菜のビタミン等の栄養素を補給する意味があったなど諸説あります。七草を集めるのは大変ですが、この「野菜たっぷり鍋」なら手軽な食材でいただけます。

野菜は1日淡色野菜200g・緑黄色野菜150g・計350g以上摂るのが望ましいですが、今回のメニューでは一度で淡色155g緑黄色25g計180g程度を摂ることができ、さらにキノコ40g・じゃがいも80g・豆腐100g程度も加わるので食物繊維たっぷり！ヘルシーなお正月明け料理になります。



New Books

絵本館 10～18時（水曜休館）

もうぬげない	ヨシタケ シンスケ
どっちのてにはいってるか？	新井 洋行
Spot Bakes a Cake	Eric Hill
絵本 はなちゃんのみそ汁	魚戸 おさむ
シロガラス4お神楽の夜へ	佐藤 多佳子
岸辺のヤービ	梨木 香歩
小説 千本桜 四	一斗 まる

★1月26日（火）は図書整理日のためお休み

★12月28日～1月6日は年末年始のためお休み

◆カレンダーリサイクル市（絵本館2階で開催）

日時：1月16日（10時～15時）、17日（10時～14時）

当日まで平成28年版カレンダー・手帳の寄付受付中

公民館3階図書室 10～17時（月曜休館）

地に巣くう	あさの あつこ
下町ロケット2	池井戸 潤
決戦！本能寺	伊藤 潤 他
活発な暗闇	江國 香織
王様ゲーム 深淵 8.02	金沢 伸明
明治・金色キタン	畠中 恵
人魚の眠る家	東野 圭吾
影憑き 古道具屋皆塵堂	輪渡 颯介
追いかけるな 大人の流儀 5	伊集院 静

★1月28日（木）は図書整理日のためお休み

★12月28日～1月5日は年末年始のためお休み

町長室から

謹んで初春のお慶びを申し上げます。本年も皆様のご健康とご多幸を心よりお祈りいたします。さて、昨年12月は、第4回定例議会があり、子育て支援、地域公共交通対策、景観対策、TPP対応などの今後の農業政策など、多岐にわたり前向きな討議が活発に行われました。一つでも多くの実現に向け取り組んでいきます。

12月は、暖冬で降雪量が少なく過ごしやすい月でしたが、毎日の除雪は重労働です。しかし視点を変えると冬の運動や健康づくりに活かすことができます。雪かきの運動強度はダブルスのテニスや水泳などに匹敵し、生活習慣病予防の効果が期待できます。運動不足になりがちな冬場の体力づくりとして取り組んでみてはいかがでしょうか。

冬季は、気象条件で道路状況（交差点、カーブ、トンネル出入口、橋の上など）が変わります。走行速度に注意し、安全運転に心がけてください。

西江 栄二



まちづくり懇談会にて