



阪神甲子園球場で開催された第98回全国高等学校野球選手権大会に常総学院高等学校が
 出場し、初戦では近江高等学校(滋賀県代表)、2回戦は中京高等学校(岐阜県代表)、3回戦
 は履正社高等学校(大阪府代表)と対戦し、名だたる強豪校に見事勝利、8強入りを果たし
 ました。準々決勝は秀岳館高等学校(熊本県代表)と対戦。惜しくも敗れましたが、最後
 の瞬間まで白熱した攻防を繰り広げました。
 (8月9日、14日、16日、18日)



食生活改善推進員の 健康料理



No.130
まるごとタマネギのコンソメ煮

材料・分量(2人分).....

タマネギ	2個(300g)	セロリ	10g
水	適量	サヤインゲン(飾り用)	
コンソメ	小さじ1		少々
ベーコン	10g	スライスチーズ	2枚
ニンジン	10g	こしょう	少々

作り方.....

- ①タマネギは皮をむき、上下を少し切り落とし、両方も十字の切り込みを入れる。ベーコンは薄切り、ニンジンとセロリは角切りにする。サヤインゲンは青茹でし、斜め薄切りにする。
- ②タマネギ、ニンジン、セロリ、ベーコン、コンソメ、水を小鍋に入れる。水はタマネギがかぶるくらいの量を入れる。
- ③②を火にかけて柔らかくなるまでじっくり煮込む。

- ④タマネギの上にスライスチーズを乗せて、こしょうで味を調える。
- ⑤彩りにサヤインゲンを飾って出来上がり。

タマネギに多く含まれている辛味成分は、今回の料理のようにじっくり加熱すると蒸発するため、タマネギの甘味が引き立てられます。タマネギの甘味と旨味が溶け出たスープもよく味わってください。

1人分の栄養素..... 食生活改善推進員

エネルギー	139kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	6.6g
カルシウム	142mg
食物繊維	2.6g
食塩相当量	0.9g



※料理区分(量)・・・副菜(2つ)、牛乳・乳製品(1つ)

主食の数え方について

ごはん小盛り1杯(100g)や4~6枚切りの食パン1枚(60~90g)が1つ分に相当します。

食事バランスガイドの基本形である1日分のエネルギー量が2200(±200)kcalの場合、1日にとる主食の量は5~7つ分が目安です。

	=		=		=	
ごはん小盛り1杯		食パン1枚		おにぎり1個		ロールパン2個



▲詳しくはコチラ

問健康増進課(☎826-3471)