



・トマトの酸辣湯(サンラータン)

栄養価/エネルギー 96kcal
(1人分) 塩分 0.6g



トマトの赤い色が食欲をそそる酸っぱくて、ちょっぴり辛いとろりんスープです。

■材 料 (4人分)

- 鶏ささみ.....100g
 - たけのこ(水煮).....40g
 - トマト.....300g
 - 卵.....1個
 - たかの爪みじん切り.....1本分
 - しょうがみじん切り...小さじ1と1/2
 - サラダ油.....小さじ2
 - こしょう.....少々
 - 片栗粉.....大さじ2
 - 水.....大さじ2
 - 米酢.....大さじ2
 - ごま油.....小さじ1
- ② 水.....3カップ
酒.....大さじ1
鶏からスープの素...小さじ1

■作り方

- ①鶏肉とたけのこは繊維にそって細切りにし、熱湯をかけて水気をきっておく。
- ②鍋にサラダ油を熱し、たかの爪、しょうがのみじん切りを入れて①を加えて炒める。
- ③湯むきして八つ割りにしたトマトと②を加える。
- ④水溶き片栗粉で③にとろみをつけ、溶きほぐした卵をまわし入れる。
- ⑤仕上げに酢とこしょう、ごま油を加える。

*****ワンポイント*****
トマトには、リコピンという物質が含まれています。これは、抗酸化作用があり、ガン抑制効果があります。また、グルタミン酸やクエン酸が多く、動物性食品と合わせると非常によい味が出ます。今回は、サラッと食べられるスープに入れました。日に日に暑さが増していく季節にピッタリの一品です。ぜひ、作ってみてください!!

【献立紹介】岩室村食生活改善推進委員会(旧グループ) 高柳和美さん、佐藤幸子さん、丸山八重さん、森口繁子さん、中野宣子さん

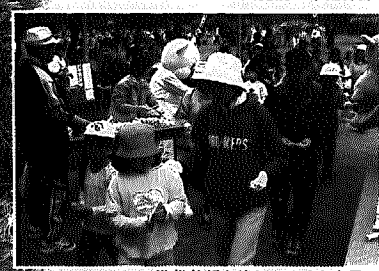
5/11 村民 歩け歩け大会

親子連れやお年寄りら約350人が参加

絶好のウォーキング日和となった先月11日、健康増進やふるさと再発見を目的とした村民歩け歩け大会が行われました。今年で37回目を迎えたこの大会。発着地点の丸小山公園に集合した約350人の参加者は、準備体操をした後、4つのコースに分かれて、健康ウォーキングを楽しみました。心地よい汗を流しゴールした後は、ボランティアグループや中学生が作った豚汁がふるまわれ、参加者は青空の下、春の一日を存分に満喫していました。



▲出発前の準備体操



▲準備体操も終わって、さあ出発!!



▲緑のトンネルに気分もウキウキ



◀中学生も手伝った豚汁作り