

寒い季節になると、空気が乾燥するうえに暖房器具の使用頻度が多くなります。
 今回着目するのは「冬の脱水症」です。冬は汗をかきにくいいため、水分摂取の意識が低下しがちです。
 食事をしながら水分補給ができる、冬野菜を使ったスープのレシピをご紹介します。

豚バラのカレースープ

健康
レシピ

かぶの豆乳スープ

旬の食材を使ったレシピのご紹介

「冬野菜の
スープレシピ」

豚バラのカレースープ

【材料】4人分

豚バラ肉	160g
ブロッコリー	120g
れんこん	80g
にんじん	60g
玉ねぎ	80g
サラダ油	小さじ2
だし汁	3カップ
しょうゆ	大1小1
みりん	小さじ2
カレー粉	大さじ1

【作り方】

- ① 豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは小房に分けて、塩ゆでする（塩は分量外）。れんこんは皮をむき、半月切りにする。にんじんは1cm幅の輪切りにする。玉ねぎはくし型切りにする。
- ② なべにサラダ油を入れて熱し、豚バラ肉、れんこん、にんじん、玉ねぎを炒める。ある程度火が通ったら、だし汁を入れてやわらかくなるまで煮る。
- ③ しょうゆ、みりん、カレー粉を入れて調味し、最後にブロッコリーを入れて少し煮る。

栄養成分(1人分)
エネルギー 219kcal
塩分 1.1g

ポイント

だし汁やしょうゆを使った、和風のカレースープです。カレー粉のスパイスで、寒い季節に体が温まる一品です。

かぶの豆乳スープ

【材料】4人分

かぶ(根)	2個
かぶ(葉)	少量
白菜	120g
長ねぎ	40g
にんじん	60g
しめじ	40g
厚切りベーコン	40g
バター	8g
水	300cc
固形コンソメ	1個
無調整豆乳	340cc
白みそ	小さじ1
粗びき黒こしょう	少々

【作り方】

- ① かぶは皮をむいてくし型に切る(8等分)。かぶの葉は1cm幅に刻み、さっと塩ゆでする(塩は分量外)。白菜は短冊切り、長ねぎは1.5cm幅の小口切り、にんじんは5mm幅の1cm幅の輪切りにし、しめじは小房に分けておく。
- ② ベーコンはひょうし木切りにする。
- ③ なべにバターを弱火で溶かし、ベーコンを炒める。長ねぎを入れて炒め、透き通ってきたら白菜とにんじん、しめじを炒め、水とコンソメを入れて煮る。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、豆乳、かぶを入れ、ふきこぼれないよう気をつけながら煮る。
- ⑤ ゆでたかぶの葉と白みそを入れ、器に盛りつけたらこしょうをふる。

栄養成分(1人分)
エネルギー 119kcal
塩分 0.9g

ポイント

豆乳は沸騰させると分離してしまうので、火かげんに注意しながら具材を煮るようにしましょう。

●冬の脱水症予防のポイント

- ① **こまめな水分補給をする**
 のどが渇いていなくても、1日の中で時間を決めて水分(水や麦茶など)をとるようにする。
 ※注意：アルコールやカフェインを多く含む飲料(緑茶や紅茶、コーヒーなど)は利尿作用があるため、水分補給には適していません。
- ② **食事から水分を摂取する**
 みそ汁やスープなどを食事のメニューに取り入れる。
- ③ **部屋の湿度を調整する**
 加湿器等を使用して、部屋の湿度を50～60%に保つ。



町ホームページには、これまでの健康レシピを掲載しています。ぜひご覧ください。



【問合せ先】健康増進課
 ☎ 029-240-7134(直通)



茨城町立図書館
 ☎ 029-240-7131
 ホームページ
<http://www.lib.t-ibaraki.jp/>

スマートフォン用



携帯電話
<https://www.lics-saas.nexs-service.jp/ibaraki/mobile/index.do>

おすすめ新着本

新刊1



幾千年の声を聞く
 (青羽 悠 著)

世界の中心にそびえる巨大な木。人々は枝の上に家を立て、各地から人が集まり、やがて国ができ、文明が生まれた。だが、他国から木のもとを訪れた学者は気がつく。「こんなものは本来、地球に存在しえない」。数奇な運命に巻き込まれた人々の叡智と苦悩が積み重なり、やがて壮大な謎が解き明かされていく。

新刊2



ルビーが詰まった脚
 (ジョーン・エイキン 著)

中には、見たこともないような鳥がいた。羽根はすべて純金で、目はろうそくの炎のようだ。「わが不死鳥だ」と、獣医は言った。「あまり近づかないようにな。凶暴なのだ」(「ルビーが詰まった脚」より)
 ガーディアン賞、エドガー賞受賞の著者による不気味で可愛い作品10編を取めた短編集。

イベント情報

おはなし会

12月17日(土) 午後2時～
 ※ぬいぐるみおとまり会があります。

絵本となかよし(毎月第2、4木曜日)

12月8日(木) 午前10時30分～
 12月22日(木) 午前10時30分～
 (22日はクリスマススペシャル)

どちらも図書館2F「視聴覚室」で開催します。
 ※参加の際は、マスクの着用をお願いします。

図書館カレンダー

2022年12月の休館日

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5 休	6	7	8	9	10
11	12 休	13	14	15 休	16	17
18	19 休	20	21	22	23	24
25 休	26 休	27	28	29 休	30 休	31 休

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



老害の人
 (内館 牧子 著)



過怠
 (谷村 志穂 著)



春いちばん
 (玉岡 かおる 著)



機械仕掛けの太陽
 (知念 実希人 著)



にだんべっど
 (斉藤 倫 作)



スノーマン
 (マイケル・モーパーゴ 作)



クリスマスのおとしもの
 (えがしら みちこ 作)



よるのあいだに
 (ポリー・フェイパー 文)