

野菜ファーストプロジェクト



御嵩町まちづくり課の苅谷です。
御嵩町は古くから願興寺(創建815年)の門前町として栄え、江戸時代には中山道の宿場「御嶽宿」としていち早く整備されました。
現在の御嶽宿は往時の影を色濃く残しているだけでなく、宿場内の休憩所「御嶽宿わいわい館」では御嵩町の特産品を販売しています。
また、図書館と郷土館の複合施設である「中山道みたけ館」では古代から近現代までの御嵩町の歴史を学ぶことができます。ぜひ、御嵩町へ遊びに来てください。お待ちしております。



私たちは「御嵩町食生活改善推進協議会」です。
今回、Gメンと一緒に野菜の料理をしました。
料理経験がなくても簡単に楽しくできたようです。
みなさんもぜひ、野菜料理を作って、今の食事に野菜をあと一皿プラスしましょう。
旬の野菜を食卓に並べ、お料理からも季節を感じましょう♪



野菜たっぷりコンソメスープ

材料(4人分)	
にんじん	40g
枝豆	40g
レタス	160g
ベーコン	1枚
コーン	40g
水	3カップ
固形スープの素	1個
こしょう	少々

- 作り方
- ①にんじんは皮をむいて角切りにしてゆでる。(耐熱皿にのせて電子レンジで加熱してもよいです。) 枝豆はさやから出す。レタスは手で食べやすい大きさにちぎる。
 - ②ベーコンは5mm幅に切る。コーンは汁気をきっておく。
 - ③鍋に水と固形スープの素、ベーコン、枝豆、にんじん、コーンを入れて火にかけ、沸騰したらレタスを入れて3分程度加熱する。味をみてこしょうで味を調える。

栄養成分：エネルギー	72kcal	たんぱく質	2.8g	脂質	1.9g
炭水化物	11.2g	食塩相当量	0.5g	野菜	70g

