



両手いっぱいの野菜を食べよう

ヴィーガンミネストローネ

1人分

239 kcal

塩分 0.8g

野菜量 195g



材料 (4人分)

- たまねぎ 1/2個
- にんじん 1/2本
- かぶ 1個
- さつまいも 1個
- じゃがいも 1個
- かぼちゃ 1/4個
- キャベツ 1/6個
- 春菊 適量
- オリーブオイル 大さじ1
- にんにく 1片
- トマト缶 (ダイス) 200g
- 水 400cc
- ローリエ 2枚
- 固形野菜ブイヨン 1個
- ショートパスタ (乾) 50g
- 砂糖 大さじ1/2
- 塩 小さじ1/4

作り方

- 春菊は粗みじん切り、他の野菜はすべて1cm角のキューブ型にカットする。
- 鍋にオリーブオイル・にんにくを入れ火(弱火)をつける。
- 鍋に硬い野菜から順に投入、火を中火から強火にする。
- 全体にオイルが馴染んだらカットトマトを入れる。
- グツグツしてきたら水・ローリエを入れる。
- 沸騰したら弱火にし、固形ブイヨン・パスタを入れる。灰汁をとりながら15分くらい煮込む。
- 最後に春菊・砂糖・塩を入れ、味を調える。



ヴィーガンとは、乳製品やはちみつなども含む動物性食品を一切とらない完全菜食主義者のこと

PTA母親部のみなさん

材料は全て同じ大きさにカットで作り方もとても簡単だったので、子どもと一緒に楽しみながら作れると思います。ゴロゴロ野菜で食べごたえもあり、スープパスタ等にアレンジすることもできると思いました。



※多久市食育推進協議会委員が作るメニューを紹介しています

ハサミで切り取って、レシピ集を作りましょう。

すくすくたくっ子

はいおぼーず!

子どもさん(就学前)の登場を受け付けています! 情報課広報広聴係(☎75-2280)までご連絡を♪

おおの さくら
大野 桜ちゃん(8か月)



目がクリクリしていて知らない人にも満面の笑顔で手をあげて挨拶してくれる桜ちゃん♪家の中では黄色のアヒルが出てくるCMが流れるとついついリズムにノッてしまい、児童センターでは安藤先生が歌って踊る「いとまき」に合わせて踊るときが一番楽しそうです☆

パパ・ママから これからも笑顔でみんなを幸せにしてね。元気に大きくなってね。

(南多久町泉町) パパ/耕平さん ママ/瞳さん

たけとみ はるや きお かの
武富 陽哉くん(2歳) 稀桜ちゃん(6か月) 夏桜ちゃん(3歳)



夏桜ちゃんは児童センターが好きで、ままごとで遊んだり、ママの料理のお手伝いを自発的にするお姉ちゃん♪陽哉くんはミニカーにハマっていて、外で車が走る姿に夢中の様子で妹のお世話も自分からするようになって逞しくなっています♪稀桜ちゃんは最近になり寝返りがうてるようになって、満面の笑顔は武富家の太陽です♪

パパ・ママから 3人仲良く、元気いっぱいに育ってください! パパとママをこれからもずっと大好きでいてね♡

(北多久町砂原) パパ/康亘さん ママ/祥子さん

市報たく

たく日和 12 2017 NO.678

[発行] 多久市 〒846-8501 佐賀県多久市北多久町大字小侍7-1
Tel. 75-2280 Fax. 75-2110 E-mail: koho@city.taku.lg.jp

[ホームページ] <https://www.city.taku.lg.jp/> 市報多久は多久市ホームページでもご覧いただけます。

[編集] 情報課 広報広聴係 [印刷] 株式会社音成印刷 [発行日] 平成29年12月1日

自然保護のため再生紙を使用しています。

