

枚方キッチン

Vol.70

野菜たっぷり栄養満点ミネストローネ



(煮込み時間15分を含む)



アレンジいろいろ・野菜たっぷり
スープでポッカポカ

材料 (4人分)

タマネギ	1/2個(100g)	ニンニク	1かけ(7g)
パプリカ(赤)	1個(160g)	オリーブ油	大さじ2(24g)
ジャガイモ	1個(120g)	水	2カップ(400ml)
カットトマト	1/2缶(200g)	塩	小さじ2/3(4g)
ベーコン	3枚(60g)	コショウ	少々

作り方

- (1)タマネギ・パプリカ(赤)・ジャガイモは1.5cmの角切り、ベーコンは5mm幅、ニンニクはみじん切りにする。
- (2)鍋にオリーブ油を熱し、ベーコンとニンニクを炒める。
- (3)香りが立ったら、タマネギとパプリカ(赤)を加えて2分程度中火で炒める。次にジャガイモを加えて2分、その後カットトマトを加えてさらに2分炒め、最後に水・塩を加える。
- (4)煮立ったら、アクを取りながら弱火で15分煮る。コショウで味を整え、器に盛る。

ミネストローネは、イタリアの家庭でつくられる野菜スープです。具材を炒めることで、旨味を引き出し凝縮するため、味つけは塩だけ。スープ一杯で1/3日分の野菜が摂れます。カットトマトは生トマト1個(200g)にすると、酸味控えめのスープになります。野菜は冷蔵庫にあるもので代用できます。ご飯を加えてリゾットにしたり、パスタソースにしたりとアレンジも豊富。この冬はミネストローネで心も身体もポッカポカ〜♪

メニューの詳細は健康づくり・介護予防課(保健センター内)
(☎841・1458、☎840・4496)へ。

栄養価(1人分)エネルギー:168kcal
たんぱく質:3.5g/脂質:12.1g/
炭水化物:12.1g/食塩相当量:1.3g

全レシピを
市ホームページに
掲載中!



◀キトリ線▶

▶卒園アルバムと橋さんの手形



▲亡くなる間際の母の手と私の手 (JPS 展文部科学大臣賞受賞作品)



◀保育所の園庭で友達と笑顔で過ごす橋さん(昭和54年)

街並みは変われど

枚方は「母の思い出」そのもの

今年、歴史ある公募展(「JPS展」で文部科学大臣賞を受賞しました。「母の死から10年」を綴った5枚組の作品です。街並みは変われど、枚方は私にとって「母の思い出」そのもの。きっと天国で懐かしんでいると思います。

光善寺駅前にあった旧蹠保育所。母子家庭だった私は、この場所で6年近く過ごしました。待っている間はよく泣いていたそうですが、香里園駅までの夜道、家路を急ぐ自転車の後部座席で感じた安堵の気持ちは今でも覚えています。冷たい風も険しい坂でも母のこぐペダルは優しく力強かったです。

枚方 思い出の1コマ

ひらかたかぞく

家族

枚方ゆかりの著名人の皆さんが秘蔵の写真とともに思い出を語ります。

第50回

たちばな つよし
橋 毅さん



写真家。2002年事務所設立。広告写真家として活動始める。2012年赤坂で初個展「NY&HK」開催。2015年池袋に「somalier STUDIO(ソマリエスタジオ)」を開設。

2018年HASSELBLAD・JAPANフォトコンテストでグランプリ受賞、翌年原宿で個展「FACE 木村昴」開催。2022年第47回JPS展文部科学大臣賞受賞。