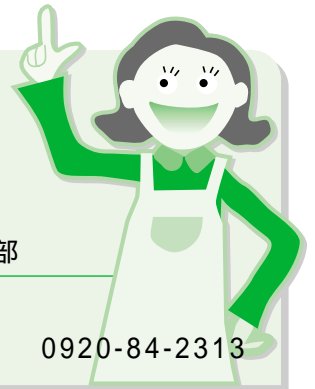


ヘルスメイト コーナー



食生活改善推進員 上対馬支部

【問い合わせ】

福祉保健部 北福祉保健センター 0920-84-2313

主菜 スープカレー

材料 (4人分)

A ミートボール

豚ひき肉 150g
玉ねぎ 1 / 4個
パン粉 大さじ3
牛乳 小さじ2
片くり粉 小さじ1
塩・こしょう 少量
サラダ油 小さじ1

B カレースープ

ブロッコリー 1 / 2株
玉ねぎ 1 / 2個
じゃがいも 1個
固形スープの素 1個
水 1と1 / 2カップ
牛乳 1と1 / 2カップ
ミニトマト 8個
塩・こしょう 少量
カレー粉... 小さじ1と1 / 2
トマトケチャップ... 大さじ1
サラダ油 大さじ1

作り方

Aの玉ねぎはみじん切りにする。Bの玉ねぎは1cm幅のくし形に、じゃがいもは皮をむき2cm角に切る。ミニトマトはヘタを取る。ブロッコリーは洗って小房に分け、さっとゆでる。

ボウルにAの材料を入れ、粘りがでるまでよくまぜ合わせ、一口大に丸める。(一人分3個)

フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、をころがしながら焼き色をつける。

なべにサラダ油大さじ1を熱し、玉ねぎ、じゃがいも、カレー粉を入れて炒める。

に水、固形スープの素、ミートボールを加えて煮込む。

材料がやわらかくなったらブロッコリー、ミニトマト、牛乳を入れてまぜ、ひと煮立ちさせる。最後に塩・こしょう・ケチャップで味をととのえる。



1人分栄養価 エネルギー...254kcal たんぱく質...12.9g 脂質...13.5g カルシウム...123mg 塩分...1.5g

汚泥発酵肥料の販売について

野菜作り、果樹の育成、牧草などの肥料として、**汚泥発酵肥料**を販売しています。

必要な方は、下記へご連絡ください。(予約制)

販売場所

廠美清華苑(美津島町根緒字大楯) 0920-52-0929
北部衛生センター(上対馬町唐舟志) 0920-86-2177
対馬クリーンセンター-中部中継所(峰町櫛) 0920-82-0867

料 金 1袋(12kg入)...100円

主要な成分の含有量%

- ・(廠美清華苑)窒素4.8・リン酸5.5・加里0.5未満・炭素窒素比5
- ・(北部衛生センター)窒素4.1・リン酸6.7・加里0.6未満・炭素窒素比5

農林水産省へ肥料登録されています。

対馬市環境衛生課

