

## 砂川市食生活改善協議会 今夜のもう一品

### ひよこ豆とキャベツのトマトスープ

6月19日は「食育の日」です。家族みんなで食卓を囲みましょう！今回はひよこ豆（大豆でも可）とキャベツのトマトスープを紹介します。食物繊維が豊富なキャベツとセロリを使った、腸にやさしい少し酸味のあるスープです。セロリの苦手な方でも苦にならずいただけます。作り方はとても簡単ですので、ぜひ作ってみてください。季節によって生トマトでもおいしく作れます。

<材料 4人分>

|             |        |
|-------------|--------|
| ひよこ豆（ゆで）    | 40g    |
| キャベツ        | 120g   |
| たまねぎ        | 50g    |
| セロリ         | 40g    |
| トマト缶        | 300g   |
| サラダ油        | 小さじ1   |
| A 水         | 200ml  |
| チキンコンソメ（固形） | 1個     |
| 砂糖          | 小さじ1/4 |
| こしょう        | 少々     |
| パセリ         | 少々     |

- <作り方>
- ①キャベツ、たまねぎ、セロリは1cm角に切る。
  - ②鍋にサラダ油を熱し、中火で①を炒める。
  - ③しんなりしたら、ひよこ豆を加えて炒め、トマト缶とAを入れる。
  - ④2～3分煮て、こしょうで味を調える。<sup>ととの</sup>盛り付けてみじん切りにしたパセリを散らす。



エネルギー 57kcal たんぱく質 2.3g カルシウム 31mg 塩分 1.1g

問ふれあいセンターTEL 52-2000

### 無料アプリ「Catalog Pocket(カタポケ)」で広報を読めます！

カタログポケット  
公式ホームページ▶



タップした部分が大きくなるほか、音声読み上げ機能にも対応しています！  
 市ホームページの広報すながわのページからも「ブラウザ版」を読むことができます。

#### ◆閲覧方法 ※通信料は利用者負担となります。

|                                                               |                                                  |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| STEP 1<br>右記のQRコードを読み取り、「Catalog Pocket (カタポケ)」をインストール        | STEP 4<br>読みたい号と言語を選択し、「〇〇語で読む」をタップ              |
| STEP 2<br>アプリを開き、iOSの場合は画面下から、Androidの場合は左上のメニューボタンから「検索」をタップ | STEP 5<br>ページが開いたら画面上部のマークを押し、「ポップアップ」か「読み上げ」を選択 |
| STEP 3<br>「公開コンテンツ」を選択し、キーワード欄に「広報すながわ」を入力                    | STEP 6<br>読みたい部分をタップすると、「ポップアップ」または「読み上げ」されます    |



問広報広聴係TEL 74-8763

### 市の人口 ★4月末現在★

世帯数 8,749世帯 (+13) 人口 16,329人 (-4) 男 7,523人 (-6) 女 8,806人 (+2)

### 編集後記

▶再度の緊急事態宣言▶新型コロナウイルス感染症の影響でいろいろなイベントが延期や中止になってしまいました▶例えば運動会の延期▶感染拡大が早く終息し、活発な子どもたちの姿などを見られるよう願っています!!