

食の國くにふくい

ちょい足し健幸レシピ ほうれん草のポタージュ



材料 (2人分・調理時間約20分)

ほうれん草…………… 1束	ローリエ…………… 1枚
玉ねぎ…………… 1/4玉	生クリーム…………… 100ml
じゃがいも…………… 小1個	牛乳…………… 100ml
にんじん(飾り用)… お好みで	ナツメグ…………… 少々
バター…………… 大さじ1強	塩…………… 少々
コンソメ… 小さじ1(固形1/2個)	コショウ…………… 少々

作り方

- ① 茹でたほうれん草を1cm幅に切る。玉ねぎ、じゃがいもを粗くみじん切りする。にんじん(飾り用)を千切りにして茹でる。
- ② 鍋にバターを溶かし、玉ねぎ、じゃがいもを入れてよく炒める。
- ③ ②に水200mlとコンソメ、ローリエを入れて10分間煮込む。ローリエを取り出し、ほうれん草を加えてさっと煮る。
- ④ 火を止めてあら熱をとり、ミキサーにかけて滑らかにする。
- ⑤ ④を鍋に戻し、生クリームと牛乳、ナツメグを加える。沸騰しないよう注意しながら混ぜて温め、塩、コショウで味を調える。
- ⑥ 器に注ぎ、①のにんじんを飾って完成!

朝食を食べていますか?

平成28年の県民健康・栄養調査によると、20～39歳男性の3人に1人が朝食を抜いています。朝食をとらないと、脳のエネルギーが不足して、集中力や記憶力の低下につながります。また、空腹の時間が長くなることで、次の食事後の血糖値が急上昇し、血管を傷つけやすくなることも問題です。忙しい朝や食欲がない朝には、「バナナと牛乳」「シリアルとヨーグルト」「おにぎり野菜ジュース」など、手軽に食べられる定番メニューを用意するといいですよ。

★全14レシピをホームページで公開中

県政広報ふくい アンケート

アンケートにお答えいただいた方の中から抽選で、

若狭ふぐセット(2～3人前)

を3名様にプレゼントします。

ふぐの中でも、最もおいしくて高級と言われる「若狭ふぐ」。てっさ、ふぐ皮、ヒレなどをセットでお届けします。



応募締切 平成31年 1月26日(土)

お忘れなく!

応募方法 アンケートの回答と住所・氏名・年齢・性別・電話番号を必ず記入の上、郵便はがきまたは県のホームページでご応募ください。(お一人1通まで)

※賞品の発送をもって当選発表に代えさせていただきます。賞品は2月中旬に発送する予定です。

応募先 〒910-8580 県広報課 県政広報ふくい (住所は記載不要)
ホームページでの応募は

Q1. 県政広報ふくいを読んだ感想を教えてください。

1. 大変良い 2. 良い 3. 普通
4. あまり良くない 5. 良くない

Q2. 良かった記事を教えてください。(複数回答可)

1. 表紙 2. 特集
3. 県政HOT NEWS 4. 知トクふくい
5. ふくいインフォ 6. 各地の催し
7. 食の國ふくい

Q3. 県政広報ふくいで今後取り上げてほしい県政のテーマを教えてください。(自由記述)

Q4. 県政広報ふくいへのご意見をお願いします。(自由記述)

編集後記

越前がにの初水揚げと初競りの様子取材してきました。次々と運び込まれるかに、威勢のいい競り人の声。港全体が活気と熱気に包まれていました。ふるさと福井を代表する光景を目にすることができ、とても感動しました。

スマートフォンアプリ
「マイ広報ふくい」でも
「県政広報ふくい」をお届け

