



玉ねぎまるごとスープ

簡単でおいしい時短レシピを紹介します。

問保険健康課健康増進係 ☎ (962) 6888



材料 (1人分)

- 玉ねぎ……………1個
- ベーコン……………10g
- 水……………150ml
- 顆粒だし……………小さじ1弱
- 塩……………少々
- こしょう……………少々

作り方

1. 玉ねぎの皮をむき、8等分に切れ目を入れる。
(※切り落としてしまわない)
2. ベーコンを短冊に切る。
3. 玉ねぎを600ワットの電子レンジで約5分加熱する。鍋に材料を全て入れて火にかけ、玉ねぎに火が通ったら出来上がり。



point

- ・顆粒だしは、コンソメや中華だしなどお好みのものをご使用ください。
- ・ベーコンは、ウインナーやツナなどでも代用できます。

＜バランスのよい食事をしましょう＞

新型コロナウイルス感染症予防のため、主食、主菜、副菜のそろったバランスのよい食事をして、体の免疫力を低下させないことが大切です。

町では平成27年に「もりもり野菜で元気もりもりレシピ集」を作成し、町ホームページに掲載しています。「夏野菜ときのこのこのパスタ」や「オクラのすり流し」など、季節の野菜を取り入れたレシピをご紹介しますので、こちらもぜひご活用ください。

「もりもり野菜で元気もりもりレシピ集」

<https://www.town.tobe.ehime.jp/soshiki/24/morimori-recipe.html>



広告

随時受付中(パートも相談可)

とべ和合苑

正職員募集

介護・看護職員

TEL 089-962-7700
担当: 奥村まで

とべ和合苑

広告

未来の歯科衛生士さんへ

今なら返済不要※の
学費支援あり!
(3年間で126万円)

※卒後の勤務条件によります。

詳しくは↓で検索

愛媛県歯科医師会修学支援事業

伊予歯科医師会

人の動き (5月1日現在) ●人口 20,816 (-49) 男 9,888人/女 10,928人 ●世帯 9,339 世帯 (+8)

発行 / 砥部町 (〒791-2195 宮内 1392 番地)
<https://www.town.tobe.ehime.jp/>
編集 / 企画政策課 (☎ 089-962-7250) 印刷 / 株式会社明朗社
この広報紙は、再生紙を使用しています。