



ちょい足し健幸レシピ

美活スープ

材料 (2人分・調理時間約20分)

小松菜	1/2束	豆乳(無調整)	300ml
まいたけ	1/3株	塩	小さじ1/3
玉ねぎ	大1玉	こしょう	少々
バター	10g	生クリーム	大さじ2
むぎ枝豆	大さじ2	パセリ	お好みで

作り方

- ① 小松菜を5cmくらいにざく切りする。まいたけを細かく裂く。玉ねぎをみじん切りにする。
- ② フライパンにバターを溶かし、玉ねぎを炒める。透き通ってきたら、小松菜とまいたけを加えて炒める。しんなりしたら枝豆を加えてさっと炒める。
- ③ ②に豆乳を加え、沸騰しないように弱火で煮る。塩、こしょうで味を調える。
- ④ 煮えたら火を止めて粗熱をとり、ミキサーにかけて滑らかにする。鍋に戻し、沸騰しない程度に温める。
- ⑤ 器に注いで生クリームを回しかける。パセリのみじん切りを散らして完成!

上手に活用!市販のお惣菜

「毎日の食事をすべて手作りするのは大変!」という皆さん、忙しいときは市販のお惣菜を上手に活用しましょう。お惣菜選びのポイントは、最初に主食(ごはん、パン)を決め、次に、主食に合った主菜(肉、魚、卵などのたんぱく質源)や副菜(野菜や乳製品などのビタミン・ミネラル源)を組み合わせること。薄味のスープやみそ汁を手作りして加えると、塩分を控えつつ、品数を増やすことができますよ。

★全14レシピをホームページで公開中

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、  
**越のルビーの詰め合わせ**  
を8名様にプレゼントします。

福井県生まれのミディトマト。大玉トマトよりも糖度が高く、ビタミンCやリコピンなどの栄養素がたっぷり含まれています。



応募締切 令和元年 7月27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8月中旬に発送する予定です。

応募先 〒910-8580 県広報広聴課 NEWSふくい (住所は記載不要)  
ホームページでの応募は

編集後記

このたび、福井県の新たな広報誌「NEWSふくい」を創刊しました。北陸新幹線の福井・敦賀開業や中部縦貫自動車道の県内全線開通など、100年に一度の大きなチャンスを迎えている福井県(=越前&若狭)。そのチャンスを生かし、さらに「その先」や「次の世代」(=Next Stage)へ未来が開くよう「NEWS (Next Echizen Wakasa Stage)ふくい」と名付けました。

Q1.NEWSふくいを読んだご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.知事メッセージ 4.お知らせ  
5.トピックスふくい 6.ふくいインフォ  
7.食の國ふくい

Q3.NEWS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.NEWSふくいへのご意見をお願いします。(自由記述)