

ママさんの「ニューつみっこ」レシピ最優秀賞決定!!

広報ほんじょう10月号で募集した、ママさんの『ニューつみっこ』レシピ。このたび、レシピの審査と試食を行い、最優秀賞及び各賞が次のとおり決定しました。寒い季節に『つみっこ』で身も心も温まりませんか。レシピを参考にみなさんも『ニューつみっこ』にレッツチャレンジ!



栄養たっぷりのトマトを使った、スープ仕立てのつみっこです

レシピ名 (応募者)	
最優秀賞	『栄養たっぷり! トマト入り洋風つみっこ』 (齊藤 美知子さん)
優秀賞	“元気の出るレシピ” 『~ひじき入りつみっこ~』 (黒澤 敬子さん)
	『そば粉・おから入りヘルシーつみっこ』 (小茂田 英子さん)
優良賞	『香り抜群! 青ノリ・スリ胡麻入りつみっこ』 (境野 君枝さん)
	“お年寄りも絶賛!” 『やわらか豆腐つみっこ』 (福島 光江さん)

最優秀賞レシピ『栄養たっぷり! トマト入り洋風つみっこ』

◆材料 (4人分)

にんじん…… 150g	小麦粉…… 200g	つみっこの生地
たまねぎ…… 200g	卵…… 1個	
じゃがいも…… 200g	水…… 50cc	
トマト…… 中サイズ2個	塩…… 小さじ1杯	
ブロッコリー…… お好みで (グリーンピース、パセリのみじん切りでも可)	サラダ油…… 大さじ1杯	スープのベース
ベーコン…… 40g	鶏がらスープ…… 大さじ1杯	
	塩・こしょう…… 適量	
	水…… 1,500cc	

◆作り方

- ①小麦粉に水・卵を加え、塩を合わせて耳たぶくらいの柔らかさになるようにこねておく。
- ②にんじん、じゃがいもは1cmの角切り、たまねぎは少し大きめに切る。ベーコンは1cm幅に切り、トマトは湯むきをして1cmの角切りにする。ブロッコリーは下ゆでし、小房に切っておく。
- ③鍋にサラダ油をひき、たまねぎ、にんじん、ベーコンを炒める。
たまねぎが透き通るくらいになったら軽く塩・こしょうをしてから水とじゃがいもを入れ、少し煮てからトマトを加える。
鶏がらスープを入れて、じゃがいもが柔らかくなったら再び塩・こしょうで味を整える。
- ④煮立った中に、①の生地を端から薄く延ばし、ひと口大にちぎって鍋に入れていく。
- ⑤④で入れたつみっこが浮き上がってきたら、ブロッコリーを入れて出来上がり。

休日急患の診療

●本庄市児玉郡医師会立本庄市休日急患診療所

(本庄市保健センター内 ☎ 2003)

診療時間 午前9時～正午、午後1時～4時、午後7時～10時

診療科目 内科系疾患

※健康保険証を持参してください。

●在宅当番医療機関

診療は午前中のみです。当番医は変更になる場合もありますので、確認してからお出かけください。

2月8日(日)	五十嵐整形外科医院	若泉1丁目	☎242313
2月11日(祝)	生坂医院	本庄4丁目	☎224670
2月15日(日)	うめだクリニック	美里町広木	☎764151
2月22日(日)	池田レディースクリニック	小島南3丁目	☎222048
3月1日(日)	黒岩整形外科医院	上里町七本木	☎340551
3月8日(日)	小林クリニック	朝日町2丁目	☎233371

ご利用ください! 小児救急電話相談 #8000

休日や夜間のお子さんの急病時にご利用ください。県内であれば、ブッシュ回線の電話や携帯電話から「#8000」を押すとつながります。

(相談料無料・通話料利用者負担)

受付時間

- ・月曜日～土曜日 午後7時～11時
- ・日曜日、祝日、年末年始 午前9時～午後11時

★119番は、緊急時(火災やけが人など)の受付専用電話番号です。夜間など、時間外に診療可能な病院については、児玉郡市広域消防本部指令課(☎1119)でご案内していますので、ご利用ください。ただし、診療科目によっては、県外や児玉郡市以外の病院をご案内する場合があります。