

親子で作ろう！  
「食育レシピ」

牧野紀子さんの  
イチオシレシピ☆



# カレーポトフ

「秋・冬レシピ」にご応募いただきました  
牧野紀子さんの冬にぴったりなレシピを紹介します。

(材料) 4人分

- ・ウインナー 8本
- ・じゃがいも 2個
- ・玉ねぎ 1個
- ・にんじん 1/2本
- ・キャベツ 1/8個
- ・長ねぎ 1/2本
- ・しいたけ 2個
- ・鶏がらスープ 大さじ1
- ・カレー粉 小さじ1
- ・カレールウ 1/2個
- ・水 4カップ
- ・粗びきこしょう 少々

- ①ウインナーは浅く切れ目を入れる。
- ②じゃがいもとにんじんは大きな乱切りにする。玉ねぎはくし型に切る。
- ③キャベツは大きめのざく切りにする。長ねぎは斜め切り、しいたけは半分に切る。
- ④鍋に水と鶏がらスープ、②の野菜を入れて5分ほど煮た後、③の野菜を加えさらに煮込む。
- ⑤野菜が柔らかくなったなら、①とカレー粉、刻んだカレールウを入れて数分煮込み、仕上げに粗びきこしょうをふる。

## PRポイント

カレールウを少量入れることで味がまろやかになります。ただし入れすぎるとカレーになってしまったり、塩辛くなるので注意してください。ベーコンでもおいしい味ができます。ウインナー、ベーコンは無添加のものがおすすめです。

## 栄養士から

具たくさんで一日に必要な野菜の約半分が摂れますね。カレー粉には複数のスパイスが使われていて、胃腸を活発にしたり、血液の流れをよくしてくれるようです。冬本番、ポトフで心も体も温まりますね。

園 健康づくり課 保健予防係

昆虫写真家

## 海野和男の小諸日記



## キチョウの冬越し

キチョウは成虫で冬越しするチョウだ。常緑のセンジュの重なった葉の中に潜り込んだり、枯れ草の中など、風の当たらない場所に潜り込んで冬を越す。

今では休耕地になってしまった谷戸に、水がしみ出す日当たりの良い崖があった。ここでは毎年何匹ものキチョウの冬越しを見ることができた。11月末から12月の初めの暖かな日に、キチョウは越冬場所を探す。とりあえずは夕方になると、とまって動かなくなる。もし次の日から気温が零下に下がったりすれば、もうそこから動くことができないから、草の間に潜り込めない。

写真のキチョウは、とまったまま動けなくなっていた。次の週は気温がもっと下がり、昼間でもマイナス6度だった。行ってみるとキチョウは雪の上に落ちて動かなくなっていた。キチョウにとって小諸の冬はとてつもない。無事に冬を乗り越えることができるキチョウはそれほど多くない。

【文・写真 海野和男】



子育てを応援するフリーマガジン [ママモ]

# mamamo

ママモ33号は好評配布中です！

特集

新1年生のパパママ必見

## 「小学校入学」の不安解消！

ファミリーで冬を楽しく

## 冬のお出かけガイド

お便り、お写真など投稿募集中 → <http://mamamo.info/> 右のQRからもどうぞ。

企画・編集・発行 株式会社アイク 佐久市猿久保805-1 TEL.0267-66-6660 FAX.0267-66-6661

