

病気になるににくい
カラダを作る
健康レシピ

根菜ミネストローネ



具たくさんスープで便秘予防！！



ごぼうは食物繊維が豊富で、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維をバランスよく含みます。中でも不溶性食物繊維は腸内の有害物質を体外に排出し、便の量を増やして柔らかくし排便を促すため、便秘や痔になりにくくする働きがあります。さつまいもやしいたけも入った食物繊維がたくさんとれるスープです。



根菜ミネストローネ

※献立の一例です。

材料 (2人分)

大根	80 g
人参	20 g
さつまいも	80 g
玉ねぎ	30 g (1/6 個)
ごぼう	100 g
しいたけ	20 g (1 個)
キャベツ	30 g (葉 1 枚)
ベーコン	40 g (2 枚)
カットトマト水煮缶	150 g (1/3 缶)
オリーブオイル	大さじ 1
水	400ml (2 カップ)
コンソメ	小さじ 1/2
すりおろし生姜	小さじ 1
味噌	小さじ 2

1. 大根・人参はいちよう切り、さつまいもは1cm角、玉ねぎ・しいたけは薄切り、キャベツはざく切り、ごぼうはさがぎにする。
2. ベーコンは1.5cm幅に切る。
3. 鍋でオリーブオイルを熱し、大根、人参、さつまいも、玉ねぎ、ごぼう、しいたけ、キャベツ、ベーコンを入れて炒める。
4. 水、コンソメ、カットトマトを加えて煮立ったら、アクを取り、ふたをして10分ほど中火で煮る。
5. 野菜がやわらかくなったら生姜を加え、味噌を溶き入れる。

●栄養量 (1人分) : 熱量 274kcal、塩分 1.8g (食物繊維 6.6 g)
1日あたりの塩分摂取目標量は、男性 8g、女性 7g です。

上野総合市民病院 管理栄養士によるレシピです。



▲鳳凰寺の礎石

鳳凰寺跡

県指定文化財 (史跡)

伊賀市の文化財 118

鳳凰寺地区の薬師寺本堂が所在しているところに、飛鳥時代に建立されたとみられる鳳凰寺がありました。寺院跡の礎石として、当時の建物の柱の礎石が残っていて、本堂の前庭に7個、本堂の礎石として20数個が転用され現在も見ることが出来ます。遺物は、近年の調査によって7世紀後半〜8世紀前半の古瓦などが出土しています。

創建時の軒丸瓦の文様は単弁八葉蓮華文軒丸瓦と呼ばれるもので、同じ文様の瓦の出土もあり、当時の鳳凰寺と同時代のつながりについてうかがうことができます。飛鳥時代には、国の権力を握る都の豪族たちがそれぞれ自分たちの寺(氏寺)を建立し、地方でも都にならって豪族の氏寺が建立されたため、多くの寺院が建てられました。鳳凰寺は大友皇子の生母である伊賀采女宅子の一族の氏寺である可能性が高いと考えられています。



▲単弁八葉蓮華文軒丸瓦

文化財課
☎ 47・1285
FAX 47・1290