



# みんなのレシピ



寒い日が続き、温まるスープが飲みたくなりますよね。今回は鈴木清子さんの「ブロッコリーチャウダー」をご紹介します。チャウダーはアメリカのスープの一種。魚介類、野菜、ベーコン、クリームなどを入れて煮込んだとろみのあるスープです。手軽に簡単に作れますので、ぜひ作ってみてください。

## <材 料>・3~4人分

- ・ブロッコリー 1/2 個 小房に分け茹でておく
- ・ベーコン 1 枚 細切り
- ・たまねぎ 1/2 個 薄切り
- ・舞 茸 1 パック

## <調味料>

バター10g、薄力粉大3、牛乳3カップ、コンソメ1個、塩・こしょう 少々

## <作り方>

1. 鍋にバター10gを溶かし、準備したベーコン、玉ねぎ、舞茸を炒める。
2. 薄力粉をふるって加え、焦がさないように更に炒める。
3. 分量の牛乳を入れ、コンソメを加え、鍋底を混ぜ、とろみがつくまで火にかける。
4. 茹でてあるブロッコリー加え、塩、こしょうで味を整える。



## ほっとサロン 2024年2月のお知らせ

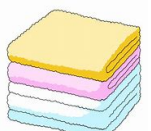
|          | 絵手紙                | 粘土フラワー                     | パステル画               | 中国語会話      |
|----------|--------------------|----------------------------|---------------------|------------|
| 日 時      | 2月3日(土)<br>13時~15時 | 2/12(月)と2/26(月)<br>13時~15時 | 2月23日(金)<br>13時~15時 | マンツーマン予約制  |
| テーマ      | ひな祭り関係             | 好きな作品を作ろう                  | A5用紙に描く             | 日常会話       |
| 担当者      | 和川法子さん             | 坂元のり子さん                    | 太田慶子さん              | 福島鳳林       |
| 資料代      | 600円               | 600円                       | 600円                | @50分 1500円 |
| 場 所      | マイトリーヘルプサービス       |                            |                     |            |
| 参考<br>作品 |                    |                            |                     |            |

## エコバザーコーナー再開のお知らせ

2月からマイトリーヘルプサービスのエコバザーコーナーが4年ぶりに再開しました。ご家庭で眠っている物、ほとんど使われていない物等を再活用してはいかがでしょうか。このコーナーは物の大切さを感じる場だけではなく、人との出会い、交流の場でもあります。献品にご協力いただけたら幸いです。宜しくお願い致します。※献品について、未使用または新品でお願い致します。



eco bazaar eco life



発行:マイトリーヘルプサービス事務所 電話:045-439-5258

メール:[mhs@kodosan.or.jp](mailto:mhs@kodosan.or.jp)

ホームページ <https://mhs.kodosan.or.jp>

