

あかしの 季節の野菜を 使った

あったかレシピ

寒い日に食べたいほっこりあったかレシピを紹介します。
明石産の季節の野菜を、温かい料理で味わってみませんか。



キャベツの重ね煮

〈材料2人分〉

キャベツ	半玉	塩	少々
豚ばら肉	200g	こしょう	少々
水	300ml	パセリ	少々
固形スープの素	1個	ブラックペッパー	少々

- 1 キャベツは芯ごと4～5等分のくし形に切る。
- 2 豚肉は5～6cmの長さに切って、塩・こしょうを振る。
- 3 キャベツの葉の間に豚肉を挟みこむ。
- 4 鍋に③と分量の水と固形スープの素を入れて、火にかける。沸騰したら蓋をして、弱火で10分ほど煮る。
- 5 柔らかくなったら、塩・こしょうで味をととのえる。
- 6 お皿に盛り付けて、お好みでパセリやブラックペッパーをかけて、出来上がり。



- 1 ブロッコリーは小房に分けて洗い、軸も皮をむき一口大に切る。
- 2 玉ねぎは薄切りにする。
- 3 鍋にバターを溶かして玉ねぎを炒め、しんなりしたら①を加えてさらに炒め、小麦粉を振り入れて1～2分炒める。
- 4 分量の水と固形スープの素を加えて、アクを取りながら弱火で10分ほど、柔らかくなるまで煮る。
- 5 ④の粗熱を取り、ミキサーにかけてペースト状にする。
- 6 ⑤を鍋に戻して牛乳を加えて、弱めの中火にかける。塩・こしょうで味をととのえて、出来上がり。



〈材料2人分〉

ブロッコリー	1房
玉ねぎ	1/2個
水	200ml
固形スープの素	1個
牛乳	1カップ
バター	大さじ1
小麦粉	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々



監修 / 明石栄養士会

ブロッコリーの
ポタージュスープ

JA兵庫南 二見周年祭

日時／12月11日(木) 午前9時～正午
場所／JA兵庫南 二見支店(二見町東二見210-1)
内容／お米・野菜・果物・海産物の特売、屋台の出店
お問い合わせ／JA兵庫南 二見支店
(TEL)942-1924 (FAX)942-0515



JAあかし ふれあいフェスタ

日時／1月17日(土) 午前10時～
野菜販売がなくなり次第終了 ※最大午後2時まで
場所／JAあかし本店前駐車場(大久保町駅前1-7-4)
内容／野菜販売、模擬店など
お問い合わせ／JAあかし本店 (TEL)934-5800 (FAX)936-6899



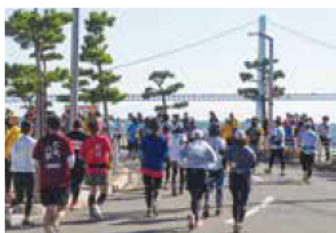
先着200人に
サツキの苗木を
プレゼント



11月16日

「神戸マラソン 2025」が明石市に

神戸マラソンのコースが今年から延伸され、折り返し地点とリレーランの中継地点が大蔵海岸公園に変わりました。秋晴れのこの日、県内外から参加した約2万人のランナーが



親子で元気に走りまわった



市内を走り抜けました。沿道に詰めかけた観客は「明石へようこそ!」「あと半分、がんばって!」と声援を送り、ランナーを後押ししていました。

これからもういっぱい食べて楽しく過ごそうね♡
元気100倍! あすかーまん!



井上 明香ちゃん(1歳10か月)

イヤイヤ期真っ最中!これも成長の証だね☆家族みんなで楽しもう♪



杉本 葵ちゃん(1歳10か月)

わが家のアイドル

ご飯が大好き 雫月ちゃん♡美味しい物をたくさんみんなで食べに行こうね^^



前田 雫月ちゃん(1歳10か月)

食べるの大好き ももちゃん! いっぱい美味しいもの食べて大きくなろうね♡



遠藤 百々花ちゃん(1歳10か月)

広報あかし

No.1442 12月1日号
発行／明石市
編集／政策局 広報プロモーション室 広報課
〒673-8686 兵庫県明石市中崎1丁目5番1号 TEL078-918-5001(直通) FAX078-918-5101
kouhou@city.akashi.lg.jp https://www.city.akashi.lg.jp/ 明石市

明石市広報番組 市の情報を市民の皆さんへお届け

明石ケーブルテレビ 地デジ11ch 月～日曜日 午後 8時～ 8時15分
「海峡のまち 明石」 火～日曜日 午前10時～10時15分

明石市
ホームページでも
過去の番組を
ご覧いただけます

● 12月1日～14日 「あなたの身近な相談役 民生委員・児童委員」