

ヘルスマイトコーナー

(食生活改善推進員) 峰支部

〔問い合わせ先〕
保健部 健康推進課
0920(58)1116



料理づくりに励む皆さん



昨年度7月、10月、2月の3回にわたって、男性の料理教室を佐賀地区で開催しました。

献立や試作品・チラシ等を作成し、戸別訪問により参加者を呼びかけました。

佐賀地区では毎回、10名前後の参加者で賑わい、なごやかな雰囲気の中での開催となりました。

初回は少し気後れされていた方も、回を重ねるごとに腕前を上げ、楽しく調理実習ができていたようです。献立も「おいしい」と嬉しい評価をいただきました。手軽で簡単、応用がきくレシピの提供を心がけています。

峰地区の男性の皆さん、一度、参加してみてください。

◆ 八宝菜 ◆



一人分栄養価

エネルギー…169キロカロリー
たんぱく質…10.4g
食塩相当量…1.1g

つくり方

豚肉、イカは一口大の薄切りにする。イカは縦横に切れ目を入れる。豚肉は③の調味料をまぶしておく。

野菜を適当な大きさにきる。

- ・たけのこ、人参(2×4cmの短冊切り)
- ・干しいたけ(もどして削ぎ切り)
- ・白菜(削ぎ切り)
- ・玉ねぎ、ピーマン(3cmの角切り)

人参をさっとゆでておく。

熱した鍋に大さじ1の油を入れ、しょうがとにんにくのみじん切りをサッと炒め、豚肉を色が変わるまで炒めて取り出す。

大さじ1の油を入れ、しいたけ、たけのこ、たまねぎ、白菜、ピーマンの順に野菜をサッと炒める。人参、イカを加え、火が通ったら④を加え、塩コショウで調味する。

煮立ってきたら、材料を一方に寄せ、水溶き片栗粉を入れ、手早くかき混ぜ、とろみをつける。最後に小さじ1のごま油を加える。

ごはんや麺の上にかけてもおいしくいただけます。

材 料

4人分

豚肉……………100g	酒……………大さじ1と1/3
イカ……………60g	さとう……………小さじ1
たけのこ……………100g	薄口しょうゆ…大さじ1
干しいたけ……………8g	コンソメ……………1/2個
白菜……………100g	湯……………160cc
玉ねぎ……………80g	しょうが汁……………小さじ1
ピーマン……………60g	酒……………小さじ1/2
人参……………50g	片栗粉……………小さじ2
しょうが……………5g	塩……………少量
にんにく…ひとかけ	こしょう……………少量
サラダ油…大さじ2	片栗粉……………大さじ1
	ごま油……………小さじ1