

# ヘルスマイトコーナー

(食生活改善推進員) 上県支部

【問い合わせ】  
北福祉保健センター  
0920(84)2313



## 夏野菜を食べよう!

### 揚げなすの辛味ソース

#### 作り方

なすは皮をしま目にむきヘタを落として、二つに割り水にさらす。牛肉は細切りにする。

ねぎはせん切りにして、水にさらす。青じそもせん切りにする。

なすは水気をよくふいて軽く切り目をいれ、170~180の揚げ油でくしがスッと通るまで揚げる。揚げあがったらキッチンペーパーで軽く押さえ、余分な油を除いて器に盛る。

フライパンにごま油を熱し、牛肉をいためる。肉の色が変わってほぐれたら、しょうがとトウバンジャンを加え弱火で軽くいためAを加え、強火にする。沸騰したらBを加えてゆるいとりみをつけ火をとめ、なすにかける。

さらしねぎ、青じその葉を混ぜ合わせ、に添える。飾りでパセリを添える。

揚げ油が低温だと油っぽくなるので注意。

#### 一人分栄養価

エネルギー...274kcal たんぱく質...11.0g  
食塩相当量...2.4g

#### 香辛料の効果(トウバンジャン)

食欲を増進させます。基礎代謝を亢進させ体脂肪を燃焼する効果もあります。夏を元気に乗り切るために上手に取り入れましょう。

#### 材料(4人分)

なす	380g	
牛もも肉(薄切り)	160g	
ねぎ(白い部分)	100g	
青じそ	10枚	
しょうが(みじん切り)	小さじ2	
トウバンジャン	小さじ1/2	
A	しょうゆ	大さじ3・1/3
	砂糖	大さじ1
	酒	大さじ2
	酢	小さじ2
	こしょう	少量
ごま油	小さじ2	
B	片栗粉	小さじ1
	水	小さじ1
揚げ油	適量	
パセリ(飾り用)	適量	

初夏を奏でる

## 海峡シンフォニー



海上自衛隊佐世保音楽隊演奏会

日時・場所

7月26日(土) 上対馬総合センター  
18:30開演(18:00開場)  
7月27日(日) 対馬市交流センター  
14:00開演(13:30開場)

入場料 無料

開演1時間半前から引換券持参の方に、先着順で入場整理券を交付します。入場整理券が無くなり次第終了します。

引換券配布場所

対馬市役所及び各支所  
上対馬 パリュースタジアム内清文堂  
美津島 パル21内サービスカウンター  
巖原 ヤマハ音楽教室ムトウ

【問い合わせ】

海上自衛隊対馬防備隊本部 0920(54)2209

夏の交通安全県民運動 7月10日(木)~19日(土)

スローガン 締めたかな 後ろの席も シートベルト