

鹿島神社例大祭 8月28日(金) (真鍋のまつり) ~30日(日)

※平成27年度当番町：真鍋三丁目

8月30日(日)午後6時30分より、市民会館駐車場にて、山車・獅子による競演を行います。

交通規制(歩行者天国)のお知らせ

8月29・30日 午後5時~9時30分
8月30日 午後5時~8時30分



8月は経済産業省主催の
電気使用安全月間です

ぼくは安全エレちゃん

KDH 関東電気保安協会
<http://www.kdh.or.jp/>



食生活改善推進員の 健康料理



No.118
薄切り肉でロール酢豚

今回ご紹介するのは、薄切り肉で作る揚げない酢豚です。薄切り肉をロールすることで、固くなりすぎず、高齢者の方にも食べやすい仕上がりとなります。

緑黄色野菜を加えることで彩りがよくなり、ショウガ、ネギなどの香味野菜やごま油の香りも食欲増進につながります。豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1は、糖質をエネルギーに換える働きを助け、疲労回復に効果があります。また、ネギなどに含まれるアリシンとビタミンB1と一緒に摂ることで、B1パワーがさらにアップします。

彩り・香り・ビタミンB1のパワーで夏バテせずに暑さに打ち勝ちましょう!

材料・分量(2人分)

豚もも肉(しゃぶしゃぶ用)	80g	ピーマン	40g
塩	少々	シメジ	30g
酒	小さじ1	ごま油	小さじ1
片栗粉	小さじ1	酢	大さじ1
長ネギ	10g	砂糖	大さじ1・1/3
ショウガ	4g	しょうゆ	大さじ1
ニンジン	60g	水	85ml
タマネギ	60g	片栗粉	小さじ2
タケノコ	60g		

作り方

- ①豚肉は塩・酒で下味をつけ、肉を広げて片栗粉をふる。
- ②肉の上のみじん切りにした長ネギとショウガを置き、ロール状に巻いて半分に切る。
- ③野菜は食べやすい大きさに切る。ニンジンをやゆで、火が通ったらタケノコを加え、さっとゆでる。
- ④フライパンにごま油を熱し、②の肉を転がしながら焼く。③の野菜を加え、炒める。(タマネギ・シメジ・タケノコ・ニンジン・ピーマンの順で加える)
- ⑤あわせておいたAの調味料を加え、よくからめながら炒める。

1人分の栄養素

エネルギー	189kcal
たんぱく質	10.5g
脂質	8.3g
カルシウム	29mg
食物繊維	3.5g
塩分	1.6g

