



食生活改善推進員の 健康料理



材料・分量(6人分)

ゴーヤ	1本	A	鶏がらスープ	1カップ
ビーフン	200g		塩	少々
豚ばら肉薄切り	200g		こしょう	少々
パプリカ(赤)	1個		しょうゆ	大さじ2
もやし	100g		ごま油	大さじ2
溶き卵	2個分			
かつお節	適量			

No.139 ゴーヤ入り焼きビーフン

作り方

- ①ビーフンは熱湯に3～5分つけて戻し、水にとってざるに上げる。
- ②ゴーヤは縦半分になり、種とわたを取って薄切りにする。パプリカは細切りにする。豚肉は4cm幅に切る。
- ③熱したフライパンにごま油を入れ、中火で豚肉を炒め、色が変わったら②、もやし、①を加えて炒め合わせる。
- ④Aを順に加えてからめ、溶き卵を加えて炒め合わせる。汁気がなくなったら、火を止めて器に盛り、かつお節をまぶす。

ゴーヤの苦味成分の中には、胃液の分泌を促して食欲を増進させる作用があると言われています。豚肉に含まれるビタミンB1は炭水化物の代謝をうながし、疲労回復効果が期待できます。また、かつお節には苦味を低減させる作用があるので、ゴーヤの苦味が気になる方は、たっぷりのかつお節をまぶしてみてください。

1人分の栄養素

エネルギー	340kcal
たんぱく質	11.3g
脂質	18.2g
カルシウム	22mg
食物繊維	1.3g
食塩相当量	1.2g

食生活改善推進員



川崎隆子さん 山下美代子さん



こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん HAPPY BIRTHDAY 8月生まれ

10月で1歳になる赤ちゃんを募集!!

①誕生日、②住所、③氏名(ふりがな)、④電話番号、⑤一言(25文字以内)を記入し、写真を添えて広報広聴課へ郵送、メール(kouho@city.tsuchiura.lg.jp)または直接

8月31日(木)

※10月上旬または中旬号に写真、氏名、町名、一言を掲載します。



みんな1歳になったよ!
あれ?と思ったら
声掛けてね♡

芳賀沼慶守ちゃん
(小松一丁目)



お誕生日おめでとう♡
瑠乃の笑顔は
家族の宝物だよ♪

酒井瑠乃ちゃん
(大畑)



1歳おめでとう(^o^)
これからも元気に
育ててね♪

鷹部奏海ちゃん
(神立中央五丁目)



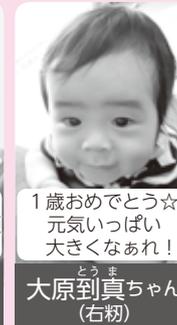
1歳おめでとう☆
あーちゃんは
パパとママの宝物だよ♡

貝塚明莉ちゃん
(神立中央三丁目)



1歳おめでとう
これからも可愛い笑顔
沢山見せてね

斉藤琉真ちゃん
(真鍋六丁目)



1歳おめでとう☆
元気いっぱい
大きくなあれ!

大原到真ちゃん
(右碓)



1歳おめでとう♡
お兄ちゃんと仲良く
元気に育ててね☆

屋代幸太郎ちゃん
(永井)



お姉ちゃんと仲良く
健やかに育ててね☆
♡だいすき♡

飯島 蓮ちゃん
(おおつ野八丁目)



祝1歳!
笑顔たくさん
元気に育ててね!

鈴木虎太郎ちゃん
(大岩田)



いたずらっ子のあみ♡
元気いっぱい!
大きくなってね♪

大澤愛海ちゃん
(千鳥ヶ丘町)



1歳の誕生日おめでとう!
沢山食べて
元気に育ててね☆

山口蒼汰ちゃん
(乙戸)



なっちゃん1歳おめ
でとう☆にここにこ
笑顔が大好きよ!

菅原菜都乃ちゃん
(滝田一丁目)



祝1歳★一緒にゆっ
くりの〜んびり過ご
していきこうね♡

古賀立華ちゃん
(滝田一丁目)



パパもママも龍も
元気いっぱい可愛い
みーが大好き♡

山崎心結ちゃん
(おおつ野八丁目)



祝1歳♡
元気にすくすく
大きくなあれ♪

浅野一真ちゃん
(中貫)



毎日沢山の幸せを
ありがとう♡
家族みんなの宝物♡

松本翔伍ちゃん
(荒川沖東二丁目)