



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ゴーヤは縦半分に切り、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 食生活改善推進員

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



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。



※掲載した氏名、住所などの個人情報は、この広報紙以外では使用しません。