



## 食生活改善推進員の 健康料理



### No.151 豚肉のエノキ巻き白味噌煮

#### 作り方

- ①根ショウガと長ネギはみじん切りにする。
- ②豚ロースは開いて、①を全体にふり、小房に分けたエノキ茸をはさみ、くるくると巻く。
- ③ポリ袋に白味噌、酒を入れ、よく混ぜてから②を入れる。
- ④ポリ袋の空気を抜き、くるくると回しながら固くねじる。
- ⑤ねじったポリ袋の口を2回結び、別のポリ袋に入れて同様に口を結ぶ。
- ⑥鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら⑤のポリ袋を入れ、40分～50分加熱する。

#### 材料・分量(6人分)

豚ロース薄切り	300g	長ネギ	1/2本
エノキ茸	300g	白味噌	120g
根ショウガ	10g	酒(煮切る)	100cc

私たち食生活改善推進員は、2011年の東日本大震災の体験から、防災食・備災食のレシピの研究を始めました。ポリ袋の中に食材や調味料などを入れて茹でる方法で、衛生的に優れた調理もとても簡単です。これまでに、保存のきく米や缶詰・乾物などの活用や、冷蔵庫にあった材料の活用など、多くのレシピを作ってきました。そして、主食・主菜・副菜から、汁物・デザートまで、全てそろえたレシピが完成しました。

今回は、その中から豚肉とキノコを使った味噌煮を紹介します。皆様も、ぜひこの機会にポリ袋調理をお試しください。

#### 1人分の栄養素量

エネルギー	207kcal
たんぱく質	13.1g
脂質	10.3g
食物繊維	3.3g
食塩相当量	1.3g



### 5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
- ☑4月1日(月)
- ※5月上旬または中旬号に写真、氏名、町名、一言を掲載します。

#### 応募の際の注意点

- \*一言は記号(!・♡・♪など)も1文字と数えて25文字以内になるように!
- \*顔がすべて写っている(頭や耳、あごなどが切れていない)写真を!
- \*送っていただいた写真はお返しできません!

### こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん

## HAPPY BIRTHDAY

3月生まれ



1歳おめでとう♡  
にいたんと仲良く  
元気に育ってね♡

久保田奏翔ちゃん  
(並木一丁目)



いつも幸せをありが  
とう☆笑顔いっぱい  
で大きくなあれ

齊藤恵実ちゃん  
(大和町)



食いしん坊のゆう  
元気いっぱい  
大きくな〜れ♪

堀内友結ちゃん  
(板谷四丁目)



1歳おめでとう♡  
沢山食べて兄ちゃん  
に負けるな!

栗山心花ちゃん  
(おおつ野七丁目)



☆祝1歳☆翔真らしく  
ニコニコ元気に  
大きくな〜れ★ミ

木村翔真ちゃん  
(木田余東台一丁目)



1歳おめでとう!  
みんなニコニコ  
瑛くんが大好きだよ♡

杉浦瑛介ちゃん  
(永国東町)



かわいい桃真♡  
これからも  
よろしくね!

森下桃真ちゃん  
(神立中央二丁目)



祝♡1歳これからも  
たくさん笑って  
すくすく育ってね☆

雨貝花凜ちゃん  
(桜町四丁目)



モットーは早寝早起!  
毎朝5時半起きです☆

櫻井陸翔ちゃん  
(東真鍋町)



1歳おめでとう♡  
元気に育ってね♡

友常 凌ちゃん  
(木田余東台三丁目)



一歳おめでとう♡  
いっぱい笑って  
元気に育ってね!

浅野聖人ちゃん  
(中貫)