

食生活改善推進員の健康料理 No.194
豚肉とナスの生姜南蛮ダレ



ナスの皮には「ナスニン」という色素が含まれています。ナスニンには抗酸化作用(活性酸素を除去する働き)があり、動脈硬化などの生活習慣病の予防効果が期待されています。

1人分の栄養

エネルギー	326kcal
たんぱく質	12.1g
脂質	24.6g
カルシウム	53mg
食物繊維	2.6g
食塩相当量	1.4g

今月の食改さん



材 料 (4人分)

中長ナス	3本	しょうが	1かけ
インゲン	12本	(千切り)	
豚もも肉	240g	輪切り唐辛子	少々
酒	大さじ1	A しょうゆ	大さじ2
米粉	適量	砂糖	大さじ1/2
すりごま		酢	大さじ1/2
	大さじ1と1/2	ごま油	大さじ1/4
揚げ油	適量		

作 り 方

- ①豚もも肉は1cmくらいの厚みに切って、酒を振っておく。
- ②ナスは大きめの乱切りにする。インゲンは上下端を落としておく(長い場合には半分に切る)。
- ③Aの材料を混ぜ合わせる。
- ④①と米粉をポリ袋に入れて、よく振って粉を薄くまぶし、180℃の油でこんがりときつね色になるまで揚げる。
- ⑤ナスとインゲンを表面の色が変わるくらいまで素揚げする。
- ⑥④⑤が温かいうちに③で和え、すりごまを振る。

協働のコーナー

今日、どう? ~協働 花で広がる みんなのまちづくり~

☎市民協働室(☎内線2458)

皆さん、花いっぱい運動をご存じですか?

市内では、地域のさまざまな団体が、「思いやり」と「ふれあい」の心を豊かにすることを目的として、花や緑を育て、地域を美しくする活動を行っています。

土浦市まちづくり市民会議では毎年、町内会や企業、学校など、200以上の団体に花苗を配布しています。今年配布をした花の苗は、サルビア、マリーゴールド、ジニア(百日草)です。

各団体が工夫を凝らして作った花壇は、道行く人や地域の住民を癒してくれる存在です。土づくりや種から育てた花々など、活動に参加いただいた皆さんの努力の結晶を、市内各所で見ることができます。



▲令和5年度花いっぱい運動コンクール まちづくり市民会議議長賞の花壇

また、例年開催している花壇コンクールには、約60もの団体から応募があります。コンクールでは、花壇の美しさを表彰するだけでなく、花いっぱい運動への取組状況や花壇のユニークさを讃える「まちかどキラリ賞」「まなびやキラリ賞」を設けることで、花いっぱいのまちづくりに取り組む各団体を応援しています。

この活動を通して、「地域交流のきっかけになった」「ゴミの不法投棄が減った」などの声が寄せられています。皆さんもぜひ、花いっぱい運動に参加をしてみませんか?

今日、どう?

花いっぱい運動のページはこちら▼

