

砂川市食生活改善協議会 オススメ健康料理

今回は、食物繊維が豊富でヘルシーなこんにやくを栄養価の優秀な豚もも肉で巻いたレシピです。フライパン1つで出来るので、ぜひお試しください。冷めてもおいしいのでお弁当にもおすすめです。また、お好みの野菜をたっぷり添えて生活習慣病を予防し、家族や自分のために料理を楽しみましょう!!

こんにやくの豚肉巻き

<材料 2人分>

豚もも薄切り肉 100g
 こんにやく 80g
 塩 0.2g
 こしょう 少々
 小麦粉 小さじ2
 ごま油 小さじ1
 A { しょうゆ 小さじ2
 みりん 小さじ2
 砂糖 小さじ2/3
 しょうが(すりおろし) 小1かけ

<作り方>

- ①こんにやくを1cmくらいの厚さに切り、隠し包丁を入れ、軽く小麦粉をまぶしてから豚肉で巻き、塩、こしょうをふって、さらに小麦粉をまぶす
- ②フライパンにごま油を入れて火にかけて、①を入れて両面をこんがり焼く
- ③混ぜ合わせたAを入れて全体にからめる
- ④器に盛って、お好みの野菜を添える



エネルギー 146kcal たんぱく質 11.0g
 カルシウム 22mg 塩分 1.0g

◆お問い合わせ ふれあいセンター☎2000

赤ちゃんネル



No. 313

★ 西島 悠晴 ちゃん ★

平成 28 年 2 月 22 日 生まれ

西島家の長男「悠晴」です。パパとママが仕事に行っている間は保育園で過ごしているよ。お友達と歌に合わせて踊ったり、先生に絵本を読んでもらうのが大好きだよ。おうちでは、パパとサッカーボールで遊ぶのがマイブーム!パパが転がしたボールを僕が急いで取りに行くととても褒めてくれるからご機嫌になっちゃうんだ!

アンパンマンのおもちゃも好きだけど、最近はボウルやしゃもじがお気に入りです。即興の演奏会を始めるよ!いつも台所の扉を開けていろいろ探索してるんだけど、ママは料理をするときに見つからなくて困っているみたい!

ソファからダイブしたり、テーブルの上に立ち上がったり、やんちゃな僕だけど本当はとても甘えん坊。よく風邪をひいて熱を出しているけど、ご飯をいっぱい食べて強い子になれるように頑張るよ!

父と母は優しい心を持った子に育てられるように願っています。
 (母・西島 愛弓さん)

市の人口 ★ 2月末現在★

世帯数 8,942世帯 (-18) 人口 17,527人 (-36) 男 8,140人 (-11) 女 9,387人 (-25)