

# 今月の料理

Vol.35 大根と豚肉のチヂミ風



〈栄養価（1人分）〉  
 エネルギー：248kcal、たんぱく質：12.3g  
 脂質：13.4g、食塩相当量：0.8g

●材料・分量（約4人分）

- 大根 …………… 400g
- 豚小間切れ肉 …… 200g
- ニラ …………… 60g
- 薄力粉 …………… 大さじ8杯
- 塩 …………… 少々
- こしょう …………… 少々
- 卵 …………… 1個

【たれ】

- 酢 …………… 小さじ4杯
- 濃口しょう油 …… 小さじ2杯
- オリーブ油 …… 小さじ2杯

●作り方

- ①大根は皮をむいてせん切りにして水気をとる。ニラは長さ2cmに切る。豚肉はさらに小さく切る。
- ②ボールに①を入れ、薄力粉、塩、こしょうをまぶし、卵を割り入れ、全体がなじむまで混ぜて生地を作る。
- ③フライパンで油を熱し、中火にして②の生地を広げて入れ3～4分焼く。フライパンよりひと回り小さい皿を裏返してかぶせ、フライパンごとひっくり返して取り出す。すべらせるようにフライパンに戻して入れ、さらに2～3分焼く。
- ④③を食べやすい大きさに切って器に盛り、混ぜ合わせたたれを小皿に盛り、添える。

今号の料理は、市食生活改善推進員協議会本渡分会(龍宮絹子ほか、72人)が担当しました。

## 天草花咲プロジェクト

### 「天草市花いっぱいコンクール」結果発表！

市では、美しい天草の景観をつくることを目的に、「天草花咲プロジェクト」を実施しています。今年度は「天草市花いっぱいコンクール」の花づくり部門に32件の応募がありました。審査の結果、次の皆さんが受賞されました。審査結果はホームページにも掲載しています。

\* 最優秀賞：山口 則子<sup>のりこ</sup>さん(有明町)



▲自宅に植えたあじさい



▲水路沿いに植えた季節の花々

\* 優秀賞：本多 葵未夫<sup>きみそ</sup>さん(天草町)

\* 奨励賞：鬼塚老人会花のふれあい(牛深町)、楠浦児童館(楠浦町)、田端 利恵子さん(新和町)

【問い合わせ先】本庁(別館)・都市計画課 ☎201111