

かんたん おいしい

ささっとしんせ

～牛肉とピーマンのうま煮～



暑くて料理をするのがつらいとき、電子レンジでささっと作れます。暑さで気力や体力の不足を感じたら、ぜひお試しください。

提供：市食生活改善推進員協議会

●材料・分量（約4人分）

| | | |
|-------------------|---|-------------|
| 牛もも肉（かたまり）…… 200g | A | ごま油…… 大さじ1 |
| ピーマン…… 8個（30g/個） | | しょうゆ…… 大さじ2 |
| たけのこ …… 50g | | 酒 …… 大さじ1 |
| にんじん …… 50g | | 砂糖 …… 小さじ1 |
| ごま …… 少々 | | 塩 …… 小さじ半分 |
| 酒 …… 少々 | | 水溶き片栗粉 |
| しょうゆ …… 少々 | | 片栗粉 …… 小さじ2 |
| | | 水 …… 大さじ2 |

●作り方

- ①牛肉は千切りにして、酒としょうゆで下味をつける。
- ②ピーマンとたけのこ、にんじんは千切りにする。
- ③耐熱容器に①と②とAを入れてよく混ぜ合わせ、ラップをかけて電子レンジで5分30秒加熱する。
※途中で2回ほど混ぜ合わせてください。
- ④耐熱容器にたまった煮汁を別の容器に移し入れ、水溶き片栗粉を入れて電子レンジで40秒加熱し、加熱後は再度よくかき混ぜておく。
- ⑤③に④を入れて混ぜ合わせる。



恐竜の島まるごと博物館

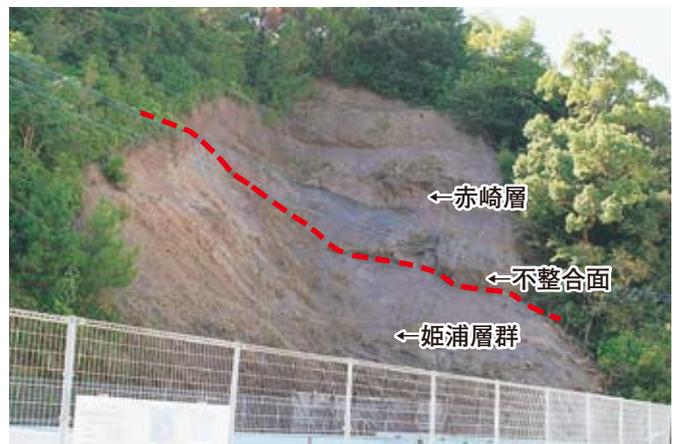
天草御所浦ジオパーク



横浦島の西側にある、御所浦北小学校のプール裏の露頭（地層が露出している場所）では、「不整合＝写真」と呼ばれる地質現象を見ることができます。「不整合」とは、古い方の地層が侵食などで削られた後、その上に新しい地層がたい積している状態のこと。同所の不整合は、まず白亜紀の後期である約8,500万年前の深い海底で、姫浦層群の地層がたい積。そして、地殻変動で約5,000万年前には地表にあらわれ、その後、陸上でたい積した^{みろく}弥勒層群赤崎層が形成されました。

同所のように、間近で不整合が確認できる環境は、国内にもそう多くはありません。

横浦島の不整合露頭^{ろとう}



【問い合わせ先】 御所浦白亜紀資料館 ☎072325

先日、食生活改善推進員さんのご厚意で、上記の牛肉とピーマンのうま煮を試食させてもらいました。お肉と野菜のバランスもよく、ごはんのおかずにはぴったり。同推進員の皆さんの「ほらほら！ごはんばかえて食わんねー」の声に、思わず3杯を完食。ごちそうさまでした！
【素】

この夏、わが家に珍客が！どこから入ったのか、台所に一匹のやもりが。悪戦苦闘の末、やっとの思いで外に追い出しました。ただ、友人が言うには「やもりは、家守リッだから、大事にしないとイケない」とのこと。いやいや、気持ち悪くていっしょには暮らせません…。
【海】

7月末に小同窓会を行いました。久しぶりだったので、話はずみ時のたつのも忘れて大にぎわいでした。▼A「わら、肥えたっじゃなかつか」B「きゅんた、服の悪か」▼「昔かりふけとったでか、いっちゃん変わらん」▼「まて、うんまかごつして飲むにやー」。同級生バンザイ！
【凡】

