食改さん直伝

今月の料理

Vol.7　けんちん煮

オリーブオイルを使ったけんちん煮です。ぜひ、お試しください。

〈栄養価（１人分）〉
エネルギー：137kcal、たんぱく質：7.7g
脂質：7.0ｇ、塩分：1.5ｇ

●材料・分量（約４人分）

- 大根 …… 250ｇ
- にんじん …… 50ｇ
- 干ししいたけ …… 10g（２枚）
- 豆腐 …… 200g（大1/3丁）
- 油揚げ …… 15g（1/2枚）
- とり肉（こま切れ）…… 50ｇ
- オリーブ油 …… 大さじ１杯

Ⓐ
- 薄口しょうゆ… 大さじ２杯
- 酒 …… 大さじ１杯
- みりん …… 大さじ１杯
- 砂糖 …… 大さじ２/３杯

●作り方

①大根・にんじんは、いちょう切りにしてさっとゆでておく。
②干ししいたけは、水にもどして細切りにする（もどし汁はとっておく）。
③豆腐は水を切っておく。
④油揚げは油抜きして短冊に切る。
⑤フライパンにオリーブ油を入れて熱し、豆腐をつぶしながら入れ、少し固くなるまで混ぜる。その後、とり肉、①・②・④を入れて中火でたく。
⑥⑤が煮えたらⒶで味付けをする（彩りに下ゆでしたさやいんげんを加えてもよい）。

市民の健康づくりを応援する“食生活改善推進員”！

今号の料理は、市食生活改善推進員協議会有明分会（杉本富香分会長・会員57人）が担当しました。

宝島スナップ

新種 “アマクササンショウウオ”

アマクササンショウウオ（上がメス、下がオス）
※生息地などの詳細は、乱獲防止のためお答えできません。

天草上島に生息している両生類のサンショウウオがこのほど、新種であることがわかり、〝アマクササンショウウオ〟として学術誌で発表されました（写真提供＝坂本真理子・九州両性爬虫類研究会事務局長）。親は体長が15cmほど。大きな目と体の模様が特徴です。

今月号の表紙

10月18日、市立本渡看護専門学校で行われた「戴帽（たいぼう）式」のようす。純白のナースキャップを付けた１年生40人が、看護師への決意を新たにしていました（17ページに関連記事）。

市政だより 天草
【編集・発行】 熊本県天草市役所　総務部秘書課広報広聴係　〒863-8631 天草市東浜町8番1号
TEL 0969-23-1111　FAX 0969-22-7016　URL http://www.city.amakusa.kumamoto.jp/　E-mail hisyoka@city.amakusa.lg.jp

「市政だより天草」は再生紙を使用しています。