

食改さん直伝

今月の料理

Vol.11 豆腐のかば焼き丼

ボリュームたっぷり、低カロリーの一品です。ぜひお試しください。

〔栄養価（1人分）〕
エネルギー：541kcal、たんぱく質：23.4g
脂質：16.1g、食塩相当量：2.2g



●材料・分量（約4人分）

- 木綿豆腐 …………… 600g
- ひき肉（豚の赤身） …… 160g
- パン粉 …………… 16g
- 塩 …………… 1g
- 焼きのり …………… 全形2枚
- 片栗粉 …………… 6g
- サラダ油 …………… 大さじ1杯
- ④ { みりん …………… 大さじ3杯
- 濃口しょうゆ ……大さじ3杯
- 水 ……………大さじ3杯
- ごはん …… 600g（1人分150g）
- かいわれ大根 …………… 10g
- 粉さんしょう（お好みで）… 少々

●作り方

- ①ボウルにしっかりと水気を絞った豆腐と、ひき肉、パン粉、塩を入れてよく練り、4等分にする。
- ②のりは1枚を半分に切り、片栗粉を片面に振ってその上に①を平らに広げる。これを4枚作る。
- ③フライパンにサラダ油をひいて火にかけて、②をのりの面から焼く。のりと生地がなじんだら裏返してさらに焼く。こんがりとし焼き色がついたら、④を混ぜ合わせて回しかけ、全体にからめる。
- ④器にご飯をよそい、食べやすい大きさに切った③をのせる。半分くらいの長さに切ったかいわれ大根を添える。お好みで粉さんしょうを振る。

今号の料理は、市食生活改善推進員協議会牛深分会（中尾俱子分会長ほか、会員63人）が担当しました。

【花のある風景部門】（応募数：39点）



最優秀賞

カール・ジェンソン（川原新町）

- * 優秀賞：森田春雄（天草町）、林 興介（合志市）、見崎賢一（宇土市）
- * 入賞：入杉一彦（倉岳町）、林田 豊（上益城郡益城町）、磯崎一恒（熊本市）

【花づくり部門】（応募数：32件）



最優秀賞

石田幸美（有明町）

- * 優秀賞：松本桂子（亀場町）
- * 奨励賞：宮崎区緑化グループ（牛深町）、須子ロードクリーン・ボランティア（有明町）、吉田婦人会（久玉町）

入賞作品は市のホームページに掲載しているほか、花のある風景部門は十万山展望台2階に展示しています。ぜひ、ご覧ください。

天草市花いっぱいコンクールの結果発表！

（敬称略）

【問い合わせ先】本庁（別館）・都市計画課 ☎231111



【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