

食改さん直伝

今月の料理

Vol.14 豚肉とじゃがいものトマト煮



〔栄養価（1人分）〕
エネルギー：301kcal、たんぱく質：13.5g
脂質：12.9g、食塩相当量：0.7g

●材料・分量（約4人分）

- 豚肉（ロース薄切り）…… 200g
- 塩・こしょう …… 少々
- じゃがいも …… 400g
- たまねぎ …… 200g
- トマト …… 400g
- いんげん …… 100g
- にんにく …… 1かけ
- オリーブオイル …… 大さじ1杯
- ④
 - 固形コンソメ …… 1個
 - 濃口しょう油 …… 小さじ1杯
 - 酒 …… 50cc

●作り方

- ①豚肉はひと口大に切り、塩・こしょうをふる。
- ②じゃがいもは皮をむいて大きめの乱切り、たまねぎは薄切り、トマトは皮を湯むきしてさいの目切り、にんにくはみじん切り、いんげんはゆでて3cmの長さに切る。
- ③なべにオリーブオイルを入れて熱し、にんにくをいためて豚肉、たまねぎの順にいためる。その後、トマトとじゃがいも、④を加え、ふたをして弱火で煮る。水分が出てきたら少し火を強め、水分を飛ばす。
- ④じゃがいもが煮えたらこしょうで味をととのえて火を止め、いんげんを加えてさっと混ぜ合わせる。

今号の料理は、市食生活改善推進員協議会新和分会（山川元子分会長ほか、12人）が担当しました。

天草花咲プロジェクト
あまくさ
オープンガーデン
あまくさオープンガーデン登録の
自慢のお庭を紹介します。

楠浦の菖蒲園

宗像秀明さん宅のお庭（楠浦町）

道路沿いのお堀に咲く色とりどりの花菖蒲を、ぜひご覧ください。



写真＝平成26年5月撮影



- * 駐車場 = 5台。
 - * 公開日 = 6月初旬。
 - * 人数制限 = なし。
 - * 訪問時の連絡 = 不要。
 - * 注意事項 = 道路沿いのため、通行車両に注意して鑑賞してください。
- ※気象条件により開花状況が変わる場合があります。

*** あまくさオープンガーデンに登録しませんか。詳細は本庁（別館）・都市計画課 ☎ 1111 へ ***