

食改さん直伝

今月の料理

Vol.16 かぼちゃのごまいため

〔栄養価（1人分）〕
エネルギー：118kcal、たんぱく質：2.0g
脂質：5.9g、食塩相当量：0.8g

夏野菜をおいしく
食べましょう!!



●材料・分量（約4人分）

- かぼちゃ…………… 200g
- ピーマン…………… 80g
- しめじ…………… 40g
- サラダ油…………… 小さじ4杯
- みりん…………… 大さじ1杯
- 塩…………… 3g
- いりごま…………… 小さじ4杯

●作り方

- ①かぼちゃはわたと種をとり、約4cmの長さで7mmの厚さに切り、熱湯でさっとゆでて水気を切っておく。ピーマンはへたと種をとり、かぼちゃと同じ長さ・厚さに切る。しめじは石づきを取ってほぐしておく。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、かぼちゃとピーマン、しめじを入れていため、ピーマンの色があざやかになってきたら、みりんと塩で味をととのえ、いりごまを混ぜて器に盛る。

今号の料理は、市食生活改善推進員協議会河浦分会（斉藤千鶴子分会長ほか、28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。



写真=平成27年5月撮影

「古民具 時代屋」古民家の庭園

鶴田道代さん宅のお庭(200坪・新和町)

花木を中心にした和風庭園です。夏場はヒマワリやサルスベリなどが咲きます。ぜひ、ご覧ください。



- * 駐車場 = 5台。
 - * 公開日 = 年間を通して鑑賞できます(午前9時から午後5時まで)。
 - * 人数制限 = なし。
 - * 訪問時の連絡 = 事前連絡は不要。訪問時に声かけをお願いします。
 - * 注意事項 = 雨天時は足場が滑りやすいのでご注意ください。
- ※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 ***