食改さん直伝

今月の料理

Vol.20 きのこごはん

〈栄養価(1人分)〉

エネルギー: 378kcal、たんぱく質: 10.7g

脂質:8.2g、食塩相当量:1.3g

●材料・分量(約4人分)

• 米 ······ 2 合
• にんじん
• ごぼう 50g
• 油揚げ 10g
• とり肉(モモ) 100g
• しめじ 100g
干ししいたけ4個
「・薄□しょうゆ … 小さじ5杯
(A) ・オリーブオイル … 大さじ 1 杯
・干ししいたけの戻し汁… 適宜
● 水 適宜

●作り方

- ①にんじんは細切り、ごぼうはささがき、油揚げは 短冊切り、とり肉は小口切りにする。しめじは根 元を取り除いてほぐしておく。干ししいたけは戻 して細切りにする。
- ②炊飯器に、洗った米とA、①を入れて軽く混ぜ、 炊飯器のスイッチを入れる。
- ③たき上がったら混ぜて、器に盛り付ける。
- ※オリーブオイルを入れるとツヤがでます。お好みでどうぞ。

今号の料理は、市食生活改善推進員協議会五和分会(松下みどり分会長ほか、28人)が担当しました。

で 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。

高浜の本多ガーデン

本多癸未夫さん宅のお庭(200坪・天草町高浜南)

花を中心とした庭園です。冬になるとイチョウとモミジの紅葉が楽しめます。ぜひ、ご覧ください。





- *駐車場=10台。
- *公開日=年間を通して鑑賞できます。
- *人数制限=一度に30人まで。
- *訪問時の連絡=電話(☎@0046)で連絡をしてく ださい。
- *注意事項=飼い犬にご注意ください。
- ※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☎②1111へ* * * *