

今月の料理

Vol.22 さつまいものココナッツミルク煮

〈栄養価（1人分）〉

エネルギー：357kcal、たんぱく質：14.6g

脂質：17.0g、食塩相当量：1.7g

●材料・分量（約4人分）

さつまいも…………… 320g
 とり肉(もも、皮なし)…… 1枚
 にんじん…………… 40g
 玉ねぎ…………… 170g
 ピーマン…………… 100g
 にんにく…………… 2片
 塩…………… 小さじ1/2杯
 こしょう…………… 少々
 サラダ油…………… 大さじ1杯
 ココナッツミルク …… 200cc
 水…………… 200cc
 とりがらスープの素… 小さじ2杯
 酒…………… 大さじ2杯
 片栗粉…………… 大さじ1杯

●作り方

- ①さつまいもは、皮ごと厚さ1.5cmの半月切りにして、水にさらす。とり肉はやや大きめの一口大に切り、塩とこしょうをしてしばらくおく。にんじんは半月、玉ねぎはくし形、ピーマンは一口大に切る。にんにくは薄切りにする。
- ②なべにサラダ油をひき、にんにくを軽くいためて香りをだし、とり肉を加えて色が白くなるまでいためる。
- ③②にさつまいも、玉ねぎ、ココナッツミルク、水、とりがらスープの素、酒を加えて、15分間煮込む。
- ④さらにピーマンを加えてひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

今号の料理は、市食生活改善推進員協議会栖本分会（岡田恵美子 分会長ほか、24人）が担当しました。



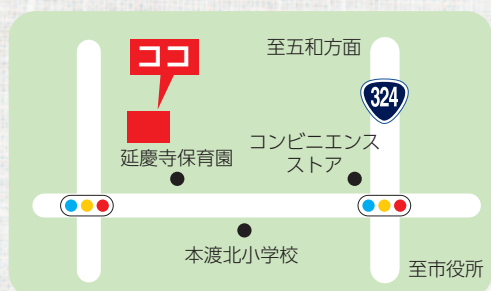
天草花咲プロジェクト
あまくさ
オープンガーデン

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。

延慶寺「苔生園」

延慶寺(代表・永田彰さん)のお庭(140坪・浜崎町)

樹齢500年、県指定天然記念物の「兜梅」がみごとな和風庭園です。
ぜひ、ご覧ください。



写真=平成22年2月撮影

- * 駐車場 = 5台（休日は15台）。
 - * 公開日 = 年間を通じて鑑賞できます(兜梅は2月ごろ)。
 - * 訪問時の連絡 = 不要。
 - * 注意事項 = 兜梅の樹勢保護のため、柵の中には入らないでください。
- ※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 ***