

今月の料理

Vol.29 ふわたま豚肉ゴーヤ炒め



〔栄養価（1人分）〕
エネルギー：229kcal、たんぱく質：13.2g
脂質：15.9g、食塩相当量：1.2g

●材料・分量（約2人分）

- ゴーヤ …………… 120g
- 豚もも肉 …………… 60g
- こしょう …………… 少々
- 卵 …………… 2個
- 砂糖…………… 小さじ2杯
- しょうが……………10g
- たかのつめ…………… 1本
- サラダ油 …………… 小さじ2杯
- ① { 薄口しょう油… 小さじ2杯
- { ごま油…………… 小さじ1杯

●作り方

- ①ゴーヤは割り、種やわたをとり厚さ2mmに切る。豚肉は一口大に切り、こしょうをふる。卵を割り、砂糖を加えて混ぜる。しょうがは皮つきのまません切りに、たかのつめは種をとり小口に切る。
- ②フライパンにサラダ油小さじ1杯をひき中火で熱し、卵液を入れ、大きくふんわりと混ぜて取り出す。
- ③②のフライパンにサラダ油小さじ1杯をひき、豚肉を入れ、焼き色がついたらしょうがとたかのつめを加え軽く炒め、ゴーヤを加えてさらに炒める。
- ④①を加えて混ぜ、②を戻し入れサッと混ぜる。

今号の料理は、市食生活改善推進員協議会倉岳分会(大手信子分会長ほか、8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。

みず 美蘇の庭

田端利恵子さん宅のお庭
(新和町小宮地・約100坪)



写真=平成28年8月撮影

季節の花々が彩る和風庭園です。ぜひご覧ください。

- * 駐車場 = 5台。
- * 公開日 = 年間を通じて観賞できます。
9:00~17:00
- * 訪問人数制限 = なし。
- * 訪問時の連絡 = 不要。

*** 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 ***