

今月の料理

Vol.33 マーボー大根



〔栄養価（1人分）〕
エネルギー：193kcal、たんぱく質：12.9g
脂質：6.5g、食塩相当量：1.1g

●材料・分量（約4人分）

- 大根…………… 1/2本(600g)
- ニンジン…………… 50g
- 豚こま切れ肉…………… 200g
- 大根の葉…………… 60g
- サラダ油…………… 大さじ1
- ニンニク(みじん切り)… 小さじ1
- 長ネギ(みじん切り)… 大さじ4
- 豆板醤…………… 小さじ1
- 赤みそ…………… 大さじ1
- 砂糖…………… 大さじ1と1/2
- 酒…………… 大さじ3
- 水…………… 200cc
- しょう油…………… 大さじ2
- ① { ●片栗粉…………… 大さじ2
- 水…………… 大さじ4
- ごま油…………… 大さじ1/2

●作り方

- ①大根はひと口大の乱切りにし、下ゆでしておく。ニンジンは短冊切りにする。豚肉は1cm幅に切る。大根の葉は8mm幅に切る。
- ②鍋にサラダ油を入れて加熱し、中火で豚肉を炒める。肉の色が変わったら、大根、ニンジンを加えてさらに炒め、油が回ったらニンニク、長ネギを加えて炒める。
- ③豆板醤を加えて炒め、赤みそ、砂糖、酒、水の順に入れ、煮たったらふたをして弱火で15分煮る。
- ④しょう油を加えて混ぜ大根の葉を加えてさっと煮て、①を溶いて回し入れとろみをつける。仕上げにごま油大さじ1/2をふる。

今号の料理は、市食生活改善推進員協議会天草分会(古賀キヨ子分会長ほか、37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。

こんどうさんの椿園

今堂まさ子さん宅(約1,000坪・本町)のお庭

家の周りや自然の斜面に、いろいろな種類の椿や山茶花などの花木が植えられています。ぜひご覧ください。



写真＝平成28年12月

- * 駐車場＝敷地内に数台。
- * 公開日＝9:00～17:00 ※花の見頃は2～4月頃。
- * 訪問時の連絡＝不要。
- * 注意事項＝椿園入口は、トンネル入口付近で見通しが悪いため、ご来園の際は通行にご注意ください。

*** 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***