

今月の料理

Vol.36 豚肉のたっぷりニラ添え



〔栄養価（1人分）〕
エネルギー：164kcal、たんぱく質：12.2g
脂質：10.1g、食塩相当量：1.5g

●材料・分量（約4人分）

- 豚もも肉 …………… 200g
- 塩 …………… 1g
- こしょう …………… 少々
- ニラ …………… 160g
- ニンジン …………… 120g
- サラダ油 …………… 小さじ2杯
- ① {
 - ごま油 …………… 大さじ1杯強
 - 濃口しょう油 …… 小さじ4杯強
 - 酢 …………… 大さじ1杯弱

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、19人)が担当しました。

●作り方

- ①豚肉は軽く塩・こしょうをふって下味をつけておく。
- ②ニラは3～4cmの長さに切る。ニンジンは長さ3～4cmの短冊切りにする。
- ③鍋に湯を沸かし、ニンジン、ニラの順に入れてゆでる。ざるにとって水気をきる。
- ④調味料①を混ぜ合わせておく。
- ⑤ボウルに③を入れて④を混ぜ合わせる。
- ⑥フライパンでサラダ油を熱し、①の豚肉を焼く。
- ⑦焼きあがった⑥の豚肉を皿に盛り、⑤を添える。

※「今月の料理」は今号で終了します。

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。

ピンクのじゅうたん

泉 広幸さん宅(300㎡・本渡町本渡)のお庭

庭いっぱい“ふくろなでしこ”の花が咲き、ピンクのじゅうたんが広がります。ぜひご覧ください。



写真=平成25年4月撮影

- * 駐車場=10台。
 - * 公開日=4月～5月(9:00～18:00)。
 - * 訪問人数制限=なし。
 - * 訪問時の連絡=不要。
 - * 注意事項=見学のご案内はできません。道が狭いため車でおこしの際はご注意ください。
 - * * * 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 ☎ 231111へ * * *
- ※「あまくさオープンガーデン」は今号で終了します。