

わが家のアイドル



外浦にお住いの

藤井 大喜さん・小津枝さんの

長男 ^{たいしん} 大進 くん (4歳5か月)

次男 ^{たいせい} 大晴 くん (2歳8か月)

大きなイセエビとれた!

海の恵みに感謝!感謝!

慎重派のお兄ちゃん大進くんと、怖いもの知らずの大晴くん。

二人ともやんちゃ盛りで毎日が賑やかです。

大自然に生まれながらいっぱい遊んで大きくなってね!

みなさんのお宅のアイドルを募集しております。市役所へどしどしお寄せください!

食育推進レシピ

野菜を
おいしく
食べよう!

問合せ先 市民保健課健康づくり係 (窓口⑤) ☎2217

野菜の肉巻き



材料〈お好みの野菜〉

豚ロース肉・レタス・パプリカ・えのき・にんじん・長ネギ

作り方

- ①野菜に豚ロース肉を巻く
- ②フライパンにサラダ油を小さじ1熱し、肉巻きの巻き終わりを下にして並べる。中火で2分焼き、裏返しころがしながら2分焼く。
- ③たれを加え、照りが出るまで煮からめる。

<たれを作ってみよう 2人分>

【はちみつ照り焼き味】

はちみつ (大さじ1) + 減塩醤油 (大さじ1)
+ みりん (大さじ1) + ごま (お好みの量)

【オイスター照り焼き味】

オイスターソース (大さじ1) + 酒 (大さじ1)
+ 砂糖 (小さじ1/2) + 減塩醤油 (小さじ1/2) + ごま (お好みの量)

【バーベキュー味】

ケチャップ (大さじ2) + 中濃ソース (大さじ1)
+ 粉チーズ、パセリ (お好みの量)

<ポイント>

お肉のうまみが野菜に染み込み、野菜の甘みや食感を楽しめ、野菜やたれの組み合わせ方によってバリエーションが豊富になります。野菜が苦手なお子さんも「食べてみよう!」のスイッチが入るかもしれません。お弁当のおかずや、ヘルシーなおつまみにぜひ!