

# しあわせをよぶレシピ\*\*\*\*\*

今月は、牛久市食生活改善推進員おすすめの超低カロリーレシピ  
**「わかめときのこのナムル」** を紹介します。



1人分のカロリー 41Kcal

韓国料理でおなじみのナムルを海藻、きのこで作ってみました。シャキシャキとした歯応えが楽しい、超かんたんメニューです。海藻、きのこは、カロリーがほぼゼロですが、ミネラルや食物繊維がたっぷりです。ダイエットの強い味方です。生活習慣病を遠ざけてくれます。どんどん食事に取り入れましょう。

## 作り方と材料

材料	分量		作り方
	2人分	1人分	
塩蔵わかめ (塩抜き)	30g	15g	(1) わかめは洗って塩を落とし、水で戻して水気を絞り、食べやすい大きさに切る。 (2) えのきだけ、しめじは石づきを除き、えのきだけは長さを半分に切る。 (3) Aの材料を混ぜ合わせる。 (4) フライパンに(1)のわかめと(2)のきのこを入れ、ふたをし、蒸す。きのこに火が通ったら、熱いうちにAを加える。
しめじ	100g	50g	
えのきだけ	100g	50g	
にんにく	4g	2g	
ごま油	小さじ1	2g	
塩	小さじ1/5	0.6g	

### 牛久市国際交流協会主催

## 第53回世界家庭料理の会—韓国料理編—

今、韓国が熱い！韓国済州島出身のオモニ崔榮旭さんによる門外不出のキムチをご紹介します。この機会に本場のキムチをご一緒に極めませんか？

日時 10月4日(火)午前9時30分～午後1時ぐらい

場所 市中央生涯学習センター調理実習室

メニュー ①石焼ビビンバ②ユッケジャン(牛肉のスープ)③チェナムル④オイキムチ※キムチ作り実演。

講師 崔 榮旭(チェ ヨンウ)さん

対象 市内に在住・在勤の18歳以上の方

定員 20人※申し込み多数の場合は抽選となります。

参加費 500円(当日集金します)

申し込み方法 住所、氏名、年齢、電話番号を明記の上、はがき、FAXまたはEメールでお申し込みください。1人1通のみの申し込みに限ります。Eメールでお申し込みの際は、件名を「韓国料理の会申し込み」としてください。また、Eメール送信後、2、3日経過しても事務局から受信確認の返信メールが届かない場合は、お手数でも電話でお問い合わせください。

※参加の可否は郵送で、9月下旬にお知らせします。※前回「タイ料理の会」に参加された方は応募できません。

申込締め切り日 9月16日(金)必着

主催 牛久市国際交流協会

申し込み・問い合わせ 牛久市国際交流協会韓国料理の会参加者募集係(〒300-1292牛久市中央3-15-1牛久市役所市民活動課内) ☎内線1633FAX873-2512 Eメール shimin@city.ushiku.ibaraki.jp

