

…… しあわせをよぶしシピ ……

親子で一緒に!ヘルスメイトのお薦め

手作りおせち

今年も、皆さんに幸福が訪れることをお祈りして「しあわせをよぶレシピ」をお届けします。 年始は親戚や友人など、お客さまを招く機会が多くなる時期です。

今回は、手軽に作ることができて、どなたにも食べやすい、おもてなし料理をご紹介します。

問 健康管理課(市保健センター内)☎内線1743

・ 膝肉の三色巻き (1人分) 171kcal

"巻く"料理は華やかでお正月向きです。甘辛い味付けで子どもにも人気の一品です。

★材料(4人分)

豚肩ロース薄切り肉……160g サラダ油……小さじ2 にんじん………80g 「みりん……大さじ1・1/3 じゃがいも………120g しょうゆ……大さじ1・1/3 さやいんげん………40g



<作り方>

- (1)にんじん、じゃがいもは皮をむいて5cm長さの拍子木切りにしてゆでる。さやいんげんも5cm長さに切り、ゆでる。
- (2)豚肉を広げ、(1)の野菜をのせ、くるくると巻く。
- (3) フライパンにサラダ油をひき、肉の巻き終わりを下にしてふたをして焼く。途中で表裏を返し、ころがしながら全体にしっかり火を通す。さらに A をからめて汁気がなくなるまで煮詰める。
- (4)2~3等分に切り分けて盛り付ける。

❖ さつまいもフルーツきんとん (1人分)68kcal

さつまいもは、フォークでつぶすだけで、面倒な裏ごしはしません。 パイナップルとりんごのさわやかな甘さが箸休めに喜ばれます。 気軽につくってみましょう。

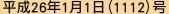
★材料(6人分)

さつまいも……200g パイナップル(缶)…………2枚 りんご………1/2個 パイナップル缶詰のシロップ……大さじ2

<作り方>

- (1)さつまいもは皮をむき、1cm幅に切り柔らかくなるまでゆでる。
- (2)ゆで上がったら湯を切り、熱いうちにフォークでつぶす。
- (3)りんごは皮付きのまま、薄いいちょう切りにし、さっとゆでる(電子レンジ500wで1分加熱でもよい)。
- (4)パイナップルは細かく切る。
- (5)さつまいもとりんご、パイナップルを混ぜ、さらにパイナップルの缶詰のシロップを加え、混ぜ合わせてできあがり。

再生紙を使用しています。 環境に優しい大豆インキを使用しています。



発行・編集 / 牛久市市民活動課 〒300-1292 茨城県牛久市中央3丁目15番地1 ☎029-873-2111 FAX029-873-2512 ホームページ http://www.city.ushiku.lg.jp/

