



…… しあわせをよぶレシピ ……

親子と一緒に！ヘルスマイトのお薦め

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

❖ 豚肉の三色巻き (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。

平成26年1月1日(1112)号

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/>

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。

