

「毎月19日は食育の日」楽しくおいしい食生活をめざしましょう。

ジャガパニーおじさんのカリカリ焼き

問 健康づくり推進課 (市保健センター内) ☎内線1744

見た目はお好み焼きですが、食べると新じゃがのホクホク感とカリカリ感が楽しいお料理です。ばら肉以外のお肉で作ったり、マヨネーズソースの代わりに大根おろしを添えてポン酢で食べたりするとカロリーが抑えられます。



1枚分335kcal 塩分0.6g

- 材料** (1枚分)
- じゃがいも …… 中1個
 - 豚ばら肉(しゃぶしゃぶ用) …… 35g
 - 片栗粉 …… 大1/2
 - サラダ油 …… 小1
 - お好みソース …… 大1/2
 - マヨネーズ …… 小1

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて3mm幅の細切りにします(水にさらさない)。
- ②豚ばら肉は5mm幅に切ります。
- ③ボールにじゃがいも、豚ばら肉、片栗粉を入れてよくまぜておきます。
- ④フライパンにサラダ油を入れて熱し、③を入れて丸く均等に広げます。
- ⑤蓋をして蒸し焼きにし、生地がまとまりカリッと焼き色がついたら、裏返して両面を焼きます。
- ⑥皿に盛り付けて、ソース、マヨネーズをかけます。

一口メモ

じゃがいもに豊富に含まれるビタミンCは加熱に強く、免疫力アップや老化予防効果が期待できます！



今月の **たいへんよくできました**

牛久幼稚園のお友だち



牛久幼稚園のお友だちは鯉のぼり作りに挑戦。折り紙でかぶとを折り、鯉のぼりに貼りました。この作品は、園行事の「こいのぼり集会」で使います。お友だちは「かぶとを折るのは難しく大変だったけど、がんばって作ったよ！」と嬉しそうに話してくれました。

▶ 鯉のぼりを持ってポーズ。とっても上手に作ったね！



いきいき茨城ゆめ国体2019

第74回国民体育大会

翔べ 羽ばたけ そして未来へ



空手道 2019年9/28⑨~30⑨
牛久運動公園体育館



軟式野球 2019年10/4⑨~5⑨
牛久運動公園野球場