



ヘルス教室の献立から、今回は韓国料理の料理をご紹介します。野菜の量がたくさんのヘルシー料理です。

■材料 (4人分)

ごはん……………660g	しょうゆ……………大さじ1	大根……………10cm分
牛肉(モロ身なし)…200g	A 砂糖……………小さじ1強	人参……………1/4本
白ごま……………小さじ1/2	ラー油……………小さじ1	塩……………ひとつまみ
長ねぎ……………5cm分	ほうれん草……………1/3束	C 砂糖……………小さじ1
にんにく……………1/2かけ	B 白ごま……………小さじ1	ごま油……………小さじ1
生姜……………1/2かけ	しょうゆ……………小さじ2	D もやし……………100g
サラダ油……………小さじ1	砂糖……………小さじ2/3	しょうゆ……………小さじ1
		生姜酢漬け……………20g

■作り方

- ① 牛肉は細切り、長ねぎ、生姜はみじん切り、にんにくは包丁の背でつぶす。
 - ② フライパンにサラダ油を入れ、弱火で長ねぎ、生姜、にんにくを炒め、香りが出たらにんにくは取り出す。牛肉を加え、Aで調味し、白ごまを加えてさっと炒める。
 - ③ ほうれん草は、ゆでて3cm長さに切り、Bの調味料で和える。
 - ④ 大根、人参は皮をむき、千切りにし、塩をふってしばらくおく。しんなりしたら、水気をしっかりしぼり、Cで和える。
 - ⑤ もやしはさっとゆでてDで調味する。
 - ⑥ ご飯を器に盛り、具を盛りつけ、生姜酢漬けを添える。
- ※ 全体を混ぜながら食べます。



栄養価(1人分) / エネルギー: 408kcal
たんぱく質: 19.5g
塩分: 1.9g

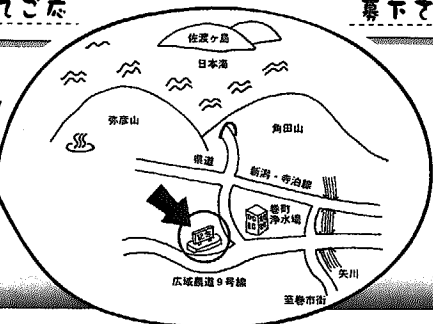
ピビンバ



いつもは焼き肉屋さんで食べているピビンバも、家庭で簡単に作ることができます。お肉や野菜1品目は薄味かも知れませんが、混ぜながら食べる料理なので、全体の味のバランスを考えて、味付けはあまり濃くならないように気をつけてください。盛りつける具は、この他にゼンマイを甘辛く煮たものや、金糸卵などを加えると、より一層おいしくいただけます。ぜひお試しください。

あなたの今を ~タイムカプセルに思い出のシーンを託し~
21世紀のあなたへ 届けてみませんか

● 県営ほ場整備事業岩室地区では、歴史的な事業の完成を祝い、記念碑を建立し、この喜びを次世代へ伝えるために、記念碑にタイムカプセルを埋蔵することとなりました。このカプセルの中には、事業達成までの汗と苦勞の資料を始め、皆さんからお寄せいただく品々を詰めて埋めたいと考えています。どうか奮ってご応募下さい。



タイムカプセル埋蔵要領

- ◎ 記念碑の建立場所
新潟県西蒲原郡岩室村大字高畑、油島地内
- ◎ 埋蔵品の募集期限
平成12年5月末日まで
- ◎ 埋蔵品の大きさ
B4封筒程度まで
- ◎ 埋蔵品の一例
手紙、写真、本、植物の種など
- ◎ タイムカプセルの開封
平成32年(20年後)
- ◎ 送り先
〒953-0041
新潟県西蒲原郡巻町大字巻甲5481番地1
西蒲原土地改良区
計画課タイムカプセル係宛
TEL 0256(72)3161
FAX 0256(72)5179



20年後に必ず返送しますので、住所、氏名、郵便番号、電話番号を明確に記入してください。

■広報いわむろ 第四五四号 平成十二年二月一日発行(毎月一回一日発行) ■発行 岩室村役場 ■編集 総務課 ■新潟県西蒲原郡岩室村大字西中八六〇(千九百三十一〇一九二) ☎〇二五六八二四二(二代) ■印刷 北洋印刷(株)