



●えびの和風炒め

栄養価/エネルギー 124kcal
(1人分) たんぱく質 14.5g
カルシウム 90mg
塩 分 0.9g



ごま油の風味と、にらの香が食欲をそそる一品です。夏向きのあっさりとした炒め物ですから、今の季節にぴったりです。

■材 料 (4人分)

- 車えび冷凍 12尾
- こんにゃく 1枚
- にら 1束
- ごま油 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 小さじ1
- 白すりごま 大さじ2

■作り方

- ①えびは尾のついている殻一節を残して殻をむく。背に切り込みを入れて背ワタをとる。
- ②こんにゃくは短冊切りにして下ゆです。にらは4cmの長さに切る。
- ③ごま油を熱してこんにゃくを炒め、水分をとばす。えびを加えて色が変わったら、にら、しょうゆ、みりんを加えてさっと炒める。火を止め、白すりごまを加えて混ぜる。

*******ワンポイント*******
炒め物というところりした高エネルギーなものになりがちですが、えびやこんにゃくなどローエネルギー食品を使ってあっさり和風に仕上げました。えびのたんぱく質、にらのカロチン、こんにゃくの食物繊維、ごまのカルシウムなど栄養のバランスもよい献立です。えびの赤、にらの緑、こんにゃくの白と彩りのきれいなお料理ですから、手早くサッサと炒めるのがコツです。

→【献立紹介】岩室村食生活改善推進委員会
高柳和美さん 佐藤泰子さん 丸山八重さん
後藤雅子さん

いってきま〜す

岩室小5年生がヒラメの稚魚を放流

大きくなって帰ってきてね



先月7日、間瀬海岸埋立地内で岩室小5年生44人がヒラメの稚魚約1,000匹を放流しました。これは社会科の授業の一環として昨年から行われており、西蒲漁協が毎年実施するヒラメの放流事業に参加し、漁業について勉強しているものです。子どもたちは体長7センチほどのヒラメの稚魚を漁師さんからバケツに入れてもらうと、波打ち際へ一目散。おそろおそろ手にとって放したり、サッサッと海へ放したりしていました。その後、漁師さんから漁業についての色々なお話に、子どもたちは興味深く聞き入っていました。