



●チャプチェ

栄養価/エネルギー 39kcal
(1人分) 塩 分 0.4g



ごまの香りをきかせたヘルシーで奥だくさんな一品に仕上げました。色とりどりで見た目もキレイです。

■材 料 (4人分)

豚もも肉薄切り	70g
人参	30g
ニラ	50g
セロリ	40g
赤ピーマン	50g
干し椎茸	2枚
さくらげ	2/3枚
春雨(緑豆)	70g
ごま油	適量
塩	少々

④ 酒 小さじ2/3弱
しょうゆ 小さじ2/3弱
ごま油 小さじ2/3弱

⑤ チリソース 小さじ2/3
しょうゆ 大さじ1
ごま油 大さじ1
長ねぎみじん切り 30g
白ごま 適量

- 作り方
- ① 豚肉は細切りにして④をもみこむ。
 - ② 人参、ピーマンは千切り、セロリは斜め薄切り、ニラは3cm長さ、干し椎茸ときくらは水で戻し細切りにする。
 - ③ 春雨は熱湯で戻して流水で洗い、水気をしぼってポウルにいれ、塩とごま油をふって下味をつける。
 - ④ 少量のごま油で具を火の通りにくいものから順に炒め、③のポウルに移す。
 - ⑤ ④をよく混ぜ合わせておき、③のポウルに入れて和える。白ごまを適量ふる。

*****リンポイント*****

ごまには、血液をサラサラにし、老化防止に役立つ成分が含まれています。その中の1つとしてビタミンEがあります。抗酸化作用や血管を拡張し血行を良くしてくれ、肩こりや冷え性などが改善されますし、野菜中心となっているのでカロリーを気にせず食べられます。お酒のおつまみにぜひどうぞ。

【献立紹介】岩室村食生活改善推進委員会 (Bグループ) 高柳和美さん、佐藤泰子さん、丸山八重さん、森口栄子さん、中野宣子さん

村内小中学校 卒業証書授与式

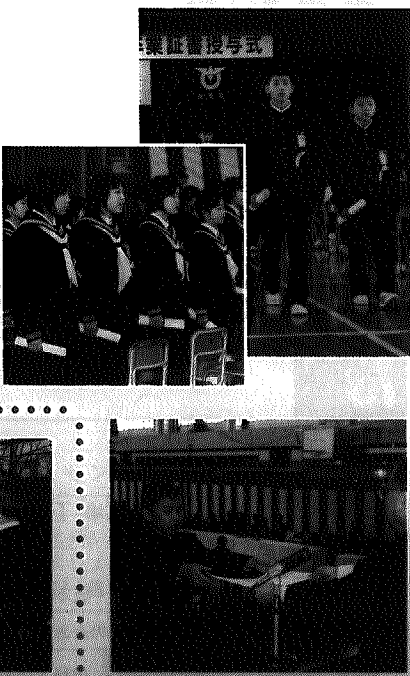
卒業おめでとう

～たくさんの思い出を胸に、いま旅立ちのとき～

3/8 岩室中学校【第39回】
男子65名、女子68名、計133名



3/20 岩室小学校【第56回】
男子28名、女子21名、計49名



3/20 和納小学校【第56回】
男子21名、女子29名、計50名

