



# ・かつおの照焼丼

栄養価/エネルギー 409kcal  
(1人分) 塩 分 1.6g



第1回ヘルス教室から、血液がサラサラになる丼ものを紹介します。

### ■材 料 (4人分)

- かつおのさく……200g(1本)
- 青ねぎ……………100g
- しょうが……………20g
- ごはん……………160g(1人)
- 小麦粉・オリーブ油……適量
- a
  - 酒……………大さじ1と1/3
  - みりん……………大さじ1と1/3
  - しょうゆ……………大さじ1と1/3
- b
  - 酒……………大さじ1と1/3
  - みりん……………大さじ1と1/3
  - しょうゆ……………大さじ1と1/3
  - 水……………大さじ1と1/3
  - 砂糖……………小さじ1と1/3

### ■作り方

- ①かつおは1cm幅にスライスしaに漬ける。
- ②青ねぎは1cm長さに切る。しょうがは千切りにする。
- ③①の汁気をきり、小麦粉をまぶし余分な粉をはらう。
- ④フライパンにオリーブ油を熱し、かつおを両面まんべんなく焼きつける。
- ⑤④にbを加えて煮からめ、青ねぎを加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ごはんを盛った丼に⑤のをせ、しょうがを上添える。

\*\*\*\*\*ポイント\*\*\*\*\*

かつおは、血合い肉と呼ばれる色の濃い部分に、鉄分・ビタミンなどの栄養がより多く含まれています。また、不飽和脂肪酸の中のDHA(ドコサヘキサエン酸)の割合が多く、血液サラサラ効果だけではなく、脳の動きをよくしてくれます。脂がのったもどりがつおを甘辛く仕上げ、アツアツのごはんにのせて、おいしく血栓予防してみてはいかがでしょうか。

【立役】岩室村員生活改善推進委員会(Aグループ) 田中慶子さん、宝輪正恵子さん、森口米子さん、中野直子さん

先月26日、第3回岩室村産業まつりが村民体育館で、村民ら約1,700が訪れる中、盛大に開催されました。当日は、朝から大勢の人が訪れ、各イベントは大賑わい。出展者の格安な商品や新鮮な野菜などを目当てに訪れたお父さん、お母さんたちは、両手いっぱい買い物袋をさげ、会場を後にしていました。まつりの終盤には、芸妓衆による華麗な舞が会場を盛り上げ、続いた行われた夢の大抽選会には、1等の32型カラーテレビを初め、石油ストーブや冷蔵庫、食器乾燥機など、今までよりも豪華な景品が用意され、当選番号が発表されるごとに会場からは大きな歓声が上がっていました。



▼芸妓さんたちの演奏

▲力を出して、バツバツ!! もちつきコーナー

## 第3回『産業まつり』に 約1,700人が来場!!

10月26日



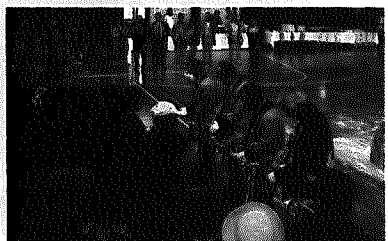
▼だるま落としゲームで大ハッスル!



▲おいしそーな食べ物がいっぱいの地産地消コーナー



▲夢の大抽選会で1等当選!!



▲テープカットでまつりのスタート