



豚肉の野菜まき焼き

栄養価/エネルギー 184kcal
 (1人分) たんぱく質 15.0g
 脂質 8.6g
 塩分 0.3g



豚肉を使った手軽に
 ササッとできる1品を
 ご紹介します。

- 材 料 (4人分)
- 豚もも肉薄切り.....8枚(1枚30g)
 - 長ねぎ.....15g
 - 人参.....25g
 - 生しいたけ.....35g
 - さやいんげん.....8本
 - ミニトマト.....8個
 - サラダ菜.....2/3玉
 - 酒.....小さじ2
 - サラダ油.....小さじ2
 - a [しょうゆ.....大さじ1
 - [みりん.....大さじ1弱

- 作り方
- ① aの調味料を合わせ、豚肉をつける。
 - ② 長ねぎ、人参は千切りにし、椎茸は石づきをとり千切りにする。さやいんげんはそのまま茹でておく。
 - ③ まな板の上に豚肉を1枚広げ、②の1/8量を手前におき、きっちり巻く。残りも同様にして8本作る。
 - ④ フライパンに油を熱し、③の巻き終りを下にしていれ、焼き目をつける。酒をまわしいれてフタをし、弱火で蒸し焼きにする。
 - ⑤ 斜めに半分に切り、サラダ菜を敷いた器に盛り、ミニトマトを添える。

*****ワンポイント*****
 豚肉には、ビタミンB1が豊富に含まれており、また、体をつくるたんぱく質源でもあります。ビタミンB1はエネルギー代謝を助けてくれる働きがあり、ごはんなどと一緒に摂取するとよいでしょう。今回は、野菜も一緒に焼ける1品となっています。焼く時に、テフロン加工のフライパンを使用すれば、油は少なくヘルシーに仕上がります。お弁当や夕食のおかずにごぜひどうぞ。

【献立紹介】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、青木トシさん、涌井英子さん

「観光と物産 “体験市” 新潟フェスタ」に岩室村も参加。

“ないものねだり”から“あるものさがし”へ

新潟地区で大いに岩室村をアピール!!



新潟地域の多彩な魅力を再発見しよう
 と「観光と物産 “体験市” 新潟フェスタ」
 が、先月1日から3日にかけて、新潟市産
 業振興センターで開催されました。期間
 中約6万4千人が訪れる中、新潟の特産品・
 民芸品などの実演販売や製作体験、農
 水産物の販売などで会場は大いに盛り上
 がりました。

3回目となる今年は、新潟地域で合併
 協議を進めている13市町村の観光や特産
 品を紹介するコーナーを設置。岩室村は、
 観光協会がミニお座敷コーナーを作って、
 地酒やいわむろせんべいをふるまったり、
 さわやか市場やかたつむりの会が新鮮な
 野菜を販売するなど、ひときわ注目を集
 めていました。さらにステージでは、岩
 室甚句愛好会が洗練された踊りを披露。
 観客の盛大な拍手を浴びていました。