



・エスニック冷麺

栄養価/エネルギー 455kcal
(1人分) たんぱく質 21.5g
塩分 2.9g



元気に夏を乗り切る
サッパリ料理を
ご紹介します。

■材 料 (4人分)

- 干しえび……………大さじ2
- 豚もも薄切り……………200g
- 玉ねぎ……………1個
- しめじ……………150g
- トマト(中)……………2個
- きゅうり……………2本
- サニーレタス……………200g
- にんにく……………1かけら
- 赤唐辛子……………1本
- そうめん(乾)……………240g
- 酒……………大さじ4
- 砂糖……………大さじ2
- サラダ油……………大さじ1
- レモン汁……………適量
- ナンブラ……………大さじ2

- ① だし汁……………1カップ
- ② しょうゆ……………大さじ2/3
- ③ みりん……………大さじ1/3

■作り方

- 干しえびはさっと洗い、酒に20分ほど浸す。軟らかくなったら汁気を絞って粗みじん切りにする。
- もどし汁にナンブラー・砂糖を加え、合わせ調味料を作っておく。
- 豚肉はひと口大に、玉ねぎは細いくし形に切り、しめじは小房にわけておく。
- トマトはへたを取り、きゅうりと共に乱切りにする。サニーレタスは大きめにちぎって水気を切っておく。
- にんにくはみじん切り、赤唐辛子はへたと種を取り除き、小口にする。
- フライパンにサラダ油・にんにく・赤唐辛子を入れ弱火にかけ、干しえび・豚肉・しめじの順に加え、肉の色が変わったら②を回し入れる。最後に玉ねぎを入れ、ひと混ぜくらいに炒める。
- ①で炒めた具はパットに移し、残りの汁と③の麺つゆを混ぜて冷やしておく。
- 最後にそうめんを袋の表示通りに茹で、流水で洗い水気をさっさとおく。
- 皿にサニーレタスを敷き、その上に麺を盛り、周りにトマト・きゅうりを飾る。具を麺の上に盛り④の麺つゆを回しかけ、お好みでレモン汁をかける。

*****リンポイント*****

豚肉に含まれているビタミンB1は、エネルギーの代謝や神経の働きに関係しており、イライラ防止や疲労回復に効果があります。ただし、食べ過ぎると疲労物質の乳酸がたまりますので、クエン酸を多く含むレモン等と一緒に食べると良いでしょう。

【献立紹介】食生活改善推進委員会(Cグループ) 竹内幸子さん、岡崎栄子さん、佐藤裕子さん、沖野百加合さん、星野由美子さん



▲3位入賞を果たした操法員と幹部の皆さん

先月4日、西蒲原地区小型ポンプ操法競技会が、吉田町の西部広域消防本部訓練場を会場に行われました。

これは消防団の士気高揚と消防機械器具の取り扱いの習熟を目的に行われたもので、岩室村消防団からは第五分団(高瀬)が代表として出場しました。

当日は、うたがるような暑さの中で、連夜の訓練の成果を十分に発揮し、見事3位入賞を果たしました。選手の皆様おめでとうございませう。また、長い訓練期間大変お疲れ様でした。

消防団、郡小型ポンプ操法 競技会で見事入賞！



▲炎天下の中、競技に集中する団員

