

# 新ガッツだ おまかせくん!

小学校編

作：イニエスタ太郎 No.170



## 国保発 サイシャに野菜! きちんと野菜!

サンゴーマル 野菜モリモリ350/  
健康応援レシピ



体重・腹囲が気になる方へ  
**高野豆腐と野菜の酢豚風**

【1人当たり】

エネルギー	263kcal
食物繊維量	5.3g
野菜使用量(きのご類含む)	136g
食塩相当量	1.5g

高野豆腐やごぼう、しいたけなど噛みごたえのある食材を使用しているので、満腹感を得られ、食べすぎの予防につながります。

### 材料(2人分)

- 高野豆腐 2枚
- ごぼう 80g
- にんじん 1/3本
- チンゲン菜 2枚
- ピーマン 1個
- 干し椎茸 1枚
- ごま油 大さじ1

- A
- ケチャップ 大さじ1
  - 砂糖 大さじ1
  - しょうゆ 大さじ1/2
  - 酢 大さじ1と1/2
  - 干し椎茸の戻し汁 50cc
  - 顆粒中華だし 小さじ1
  - 水溶き片栗粉 大さじ2

### 作り方

- ※事前準備として、高野豆腐と干し椎茸は水で戻しておく。
- ごぼうは皮をこそぎ、薄めの斜め切りにして水につけておく。にんじん、チンゲン菜、ピーマン、干し椎茸は食べやすい大きさに切る。高野豆腐は一口大に切る。
  - フライパンにごま油を熱し、ごぼう、にんじん、干し椎茸を炒める。火が通ったら、チンゲン菜、ピーマン、高野豆腐を入れ、炒める。
  - Aの材料を混ぜ合わせ、フライパンに入れて具材に絡める。
  - 最後に火を弱め、水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつける。

肉を使わなくても十分食べごたえがありますよ



5月のCATV出演者  
安岐町成久  
小玉 圭子さん

## 私の宝物\*

vol.49

のざき さな  
**野崎 咲名** ちゃん  
(5か月)  
国見町野田  
母 未来さん



絵本が大好きな咲名ちゃんは、えくぼがチャームポイント

周りの人を笑顔にするような、優しい人になってね (母)

## 私の達者な秘訣

vol.49

さとう まさひと  
**佐藤 正人**さん (85歳) 国東町横手



山林用の苗木の生産に40年近く関わりました。私は「毎日スクワットを150回すること」を心がけています。山に入る体力を維持して、シカとイノシシの捕獲に精を出したいです。