

新ガッツだ おまかせくん!

小学校編

作：イニエスタ太郎

No.176



国保発 サいしょに野菜! きちんと野菜! 野菜モリモリ350/健康応援レシピ



血糖値が気になる方へ

きのこたっぷり 担々麺風うどん

【1人当たり】

エネルギー	487kcal
食物繊維	6.1g
野菜使用量	140g
食塩相当量	1.9g

1日の食物繊維の目標量の約1/3を摂取できます! 野菜やきのこ類は、みじん切りや加熱することでかさが減り、たくさん食べることができます。

材料(2人分)

しいたけ	4枚	ごま油	小さじ2
まいたけ	1/2パック	おろししょうが	6g
エリンギ	中1本	豆板醤	小さじ1/2
豚ひき肉	100g	濃口醤油	小さじ2/3
人参	1/2本	砂糖	大さじ1/2
白菜	2枚	料理酒	小さじ2
白ネギ	10g	中華顆粒だし	小さじ2/3
冷凍うどん	2玉	すりごま	小さじ1
水	300ml	ラー油	小さじ1

作り方

- きのこ類、人参は粗みじん切りにする。白菜は短冊切りにする。白ネギは、小口切りにする。白菜、人参は電子レンジで2~3分程度加熱する。
- フライパンにごま油をひき、豚ひき肉を炒める。ひき肉の色が変わったら、きのこ類、白菜、人参を加えてよく炒める。
- 調味料Aを合わせて、②に全体に絡まるようにかけて、炒める。
- お湯を沸かし、器に注ぎ中華顆粒だしを溶かす。冷凍うどんを耐熱皿にのせ電子レンジで加熱し、汁の中に入れてほぐす。
- ④に、③と白ネギ、すりごまをのせてラー油をかけて完成。

普段からきのこ類を食べていますが、これからも続けて食べようと思います



11月のCATV出演者
国見町中
山口 英則さん

NO.176 2020年11月号

編集・国東市役所政策企画課広報室

0978-72-1111 FAX 0978-72-1822 印刷：佐伯印刷(株)
国東市ホームページ https://www.city.kunisaki.oita.jp

私の宝物★ vol.55

ながひろ ゆい
長廣 結衣 ちゃん
めい
芽依 ちゃん
(8か月)

武蔵町丸小野
父 憲一さん 活発な結衣ちゃん(左)とマイペースな芽依ちゃん(右)は双子の姉妹
母 麻美さん

素直で明るい子に育ててね (父母)

私の達者な秘訣 vol.55

やました
山下 アサコ さん (97歳) 安岐町山口

長く、大分市の印刷会社に勤務していました。私は「毎日、感謝の気持ちを持って過ごすこと」を心がけています。テレビが好きで嵐のファンなので、これからも応援していきたいです。