

新ガッツだ おまかせくん!

小学校編



作：イニエスタ太郎

No.178



NO.178 2021年1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：佐伯印刷株式会社
国東市ホームページ <https://www.city.kunisaki.oita.jp>

さしよに野菜!
きちんと野菜!

野菜モリモリ350/
健康応援レシピ

国保発

サンゴーマル
野菜が気になる方へ

里芋ソースの和風グラタン

【1人当たり】
エネルギー 258kcal
野菜使用量 105g
食塩相当量 1.4g

野菜や果物に多く含まれているカリウムには、ナトリウムを排出する作用があり、高血圧予防につながります。

材料(2人分)

鶏もも肉..... 100g	オリーブ油 小さじ1
春菊 2株	牛乳 100ml
玉ねぎ 1/4個	里芋 2～3個
しいたけ 2枚	和風顆粒だし 小さじ2/3
人参 1/2本	味噌 小さじ2

作り方

- ①里芋に切れ目を入れて、耐熱皿にのせラップをし、600wの電子レンジで3～4分程度加熱する。
皮をむき、鍋に入れ、スプーンでつぶして牛乳を加えて火にかける。煮立ってきたら、和風顆粒だしと味噌を加える。
- ②玉ねぎはくし切りにする。しいたけは幅5mmに切る。人参はピーラーでスライスする。
春菊はお湯で湯がき、食べやすい大きさに切る。
- ③鶏もも肉を1口大に切り、フライパンにオリーブ油をひき、焼く。鶏もも肉の色が変わったら、②の春菊以外の野菜を入れ炒め合わせる。
- ④耐熱容器に③と春菊を入れて、上に①をかける。
オーブントースター600wで7～8分程度加熱する。

1月CATV出演者
武蔵町糸原
大久保 朋美 さん

和風で珍しいと思いました。
家でも作ってみたいと思います。

私の宝物[★]

vol.57

ぜんご りゅうき
前後 龍希くん
(7か月)

国見町岐部
母 未来さん

人見知りせずに、いつも笑顔で元気な龍希くん
お兄ちゃんに負けないくらい、
たくましくて優しい人になってね (母)

私の達者な秘訣

vol.57

かやしま すえ お
萱島 末男 さん (99歳)

ももよ
桃世 さん (95歳)

国東町鶴川

私は小学校、妻は高校で先生をしていました。私たちは「毎日肉か魚を食べることを心がけています。お互いに趣味を楽しみながら、これからも仲良く暮らしていきたいです。」