

新ガッツだ
おまかせくん!

小学校編

作：イニエスタ太郎

No.180



さいしよに野菜!
きちんと野菜!

サンゴマル
野菜モリモリ350/
健康応援レシピ

国保発



血圧が気になる方へ

エビと野菜の塩昆布蒸し

【1人当たり】
エネルギー 155kcal
野菜使用量 110g
食塩相当量 1.2g

醤油や塩を足さなくても塩昆布から塩気とうま味が出るため、塩分を抑えられます。
エビの代わりに、イカや鶏肉を使ってもおいしくできます。

材料(2人分)

- むきエビ 8～10尾
- 料理酒 大さじ1
- 長ネギ 1本
- キャベツ 葉2枚
- 人参 1/3本
- 塩昆布 10g
- おろしにんにく 小さじ1
- みりん 大さじ1
- ラー油 小さじ1

作り方

- ①むきエビは背ワタを取って、料理酒につけておく。
- ②長ネギは斜め切りに、キャベツはざく切りに、人参は短冊切りにする。切った野菜はボウルに入れ、塩昆布も加える。
- ③おろしにんにくとみりんを混ぜ合わせ②に入れ、全体に絡め合わせる。
- ④クッキングシートの真ん中に③のをせ、上にエビを置いてこぼれないように包む。
- ⑤お皿に④のをせ、電子レンジ500Wで4分ほど加熱する。
最後にお好みでラー油をかけて完成。

火を使わず電子レンジで調理できるので、簡単でした



3月CATV出演者
安岐町下原
胡子 政孝 さん

NO.180 2021年3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

私の宝物 ☆
vol.58

ながよし ゆうま
長吉 裕麻くん
(5か月)
安岐町塩屋
父 裕太さん
母 麻希さん

裕麻くんは、いつもニコニコ元気な男の子
困っている人を助けてあげられる
優しい人になってね (父母)

私の達人な秘訣 vol.58

あいべ よしのり
相部 義則 さん (84歳) 武蔵町三井寺

高校卒業後に農業を継ぎ、稲、七島イ、小ねぎなどを栽培してきました。私は「野菜と魚をよく食べること」を心掛けています。趣味の家庭菜園を楽しみながら、ゆっくり暮らしていきたいです。