

両手いっぱいの野菜を食べよう

豚肉巻のマスタードソース焼き

材 料 (4人分)

- ・豚肉（薄切り）……………260g
- ・えのき……………80g（1袋）
- ・にら……………80g（1束）
- ・酒……………大さじ1
- A
 - ・粒マスタード……………小さじ2
 - ・濃口しょうゆ… 大さじ1と小さじ1
 - ・酒…………… 大さじ1
 - ・砂糖…………… 大さじ1と小さじ1
- ・ミニトマト……………8個
- ・こふきいも……………適量

作り方

- ①えのきは石づきをとりのぞいて、適当に分ける。にらは4cmほどに切り分ける。
- ②豚肉をひろげて、①を巻く。
- ③クッキングシートをフライパンにひき、巻き終わりを下にして焼く。
- ④酒を加えて蒸し焼きにし、具材に火が通ったらAを加えてからめる。
- ⑤一口大に切って、ミニトマト・こふきいもとともににお皿に盛り付ける。

食生活改善推進協議会から

にらは、緑黄色野菜の一つです。ビタミンCやビタミンEなどの老化を防ぐ栄養を含んでいるため、動脈硬化やがんを予防できると言われています。また、豚肉とにらは一緒にとることで、疲労回復の効果がより期待できます。

※多久市食育推進協議会委員が作るメニューを紹介しています

1人分 / 野菜量
259 kcal 1.5g 40g



ハサミで切り取って、レシピ集を作りましょう。➤

すくすくたくっす はいぱーず！

子どもさん(就学前)の登場を受け付けています!情報課広報広聴係(☎75-2280)までご連絡を♪

まつお ふみ
松尾 芙実ちゃん(4歳) 隆太くん(1歳)



いつも笑顔で家族のみんなを癒してくれる隆太くんは、お風呂での水遊びに夢中です♪芙実ちゃんは、アニメの「アイカツ！」と「プリキュア」にハマっていて、次回の放送が楽しみな様子♥2人ともママが大好きで、どこへ行くにも一緒です。

パパ・ママ
から

姉弟2人とも強くたくましく大きく育ってね♪
4人でお出掛けいっぱいしようね。

(北多久町浦山) パパ/隆史さん ママ/瞳さん

こが ひろと
古賀 大翔くん(1歳) 大和くん(1歳)



双子の大翔くんと大和くん。いつも一緒に、なかよく遊んでいます。好き嫌いはないけれど、バナナとママの手作りホットケーキが大好物です♥時間があるときは、児童センターで積み木や乗り物遊びをしています♪

パパ・ママ
から

食べることが大好きです!
大きく元気に育ってね♪

(北多久町多久原) パパ/誠さん ママ/真由子さん