



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

1人分

259 kcal

塩分 1.5g

野菜量 40g

### 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
- 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

- 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。
- 豚肉をひろげて、①を巻く。
- 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。
- 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。
- 一口大に切って、ミニトマト・こふきいもとともに皿に盛り付ける。

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



ハサミで切り取って、レシピ集を作りましょう。

すくすくたくっ子

# はいおぼーず!

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 りゅうた  
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人とも強たくたく大きく育てね♪  
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 やまと  
古賀 大翔くん(1歳) 大和くん(1歳)



双子の大翔くん和大和くん。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きです♡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!  
大きく元気に育てね♪

(北多久町多久原) パパ/誠さん ママ/真由子さん

市報たく

# たく日和

7  
2017 NO.673

〔発行〕多久市 〒846-8501 佐賀県多久市北多久町大字小侍7-1

Tel. 75-2280 Fax. 75-2110 E-mail: koho@city.taku.lg.jp

〔ホームページ〕<https://www.city.taku.lg.jp/> 市報多久は多久市ホームページでもご覧いただけます。

〔編集〕情報課 広報広聴係 〔印刷〕株式会社音成印刷 〔発行日〕平成29年7月1日

自然保護のため再生紙を使用しています。

