## **HEALTHY J** COOKING

## 野菜の豚肉巻き

- 豚肉 (薄切り) …260 g
- キャベツ…60 g
- さやいんげん…40 g
- にんじん…40 g
- サラダ菜…20 g
- 小麦粉…大さじ2と小さじ2
- •油…小さじ2
- -・こいくちしょう油…大さじ1と小さじ2
- ▲ ・砂糖…大さじ2
  - \_• 酒…大さじ1と小さじ1
  - ごま…大さじ1と小さじ1



- ❶キャベツは太目の千切りにしてにんじんは千切りし、さ やいんげんは茹でて半分に切る。
- ②広げた豚肉に●を置いて巻き、全体に小麦粉をつける。
- 3熱したフライパンに油をひき、巻き終わりを下にして2を 焼く。
- ❹全体に焼き目がついたら、▲をフライパンに入れて煮詰め ながらからめる。
- ⑤⁴にごまをからめて一□大に切り、サラダ菜を敷いたお 皿に盛る。



お肉で野菜を巻いたことでボリュームを増やし、食べご たえをアップさせました。野菜は、これからおいしくなる ピーマンやなすもおすすめです♪







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。

蓮くん

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

石嶺 沙和 5ゃん

羽琉<ん (3歳)







毎日、ご褒美で食べるパピコが大好きな蓮くん。おじいちゃ んとパパの影響で野球が大好き。キャッチボールも上手です。 パパに髪型をセットしてもらい、ポーズも決まってます♪

いっぱい練習して、将来、野球選手になるぞー!

(南多久町泉町) パパ/亮さん ママ/かおりさん



羽琉くんはブロック遊び、昆虫、乗り物が大好きな、元気いっ ぱいのお兄ちゃん。沙和ちゃんはママに教えてもらった歌を歌っ ています♪けんかもするけど、お互いを思い合う仲良し兄妹です。

パパ・ママ けんかしながらも仲良く、助け合って大きくなってく

(多久町西の原) パパ/幸洋さん ママ/優乃さん



NO.661 2016年

発行 多久市 〒846-8501 佐賀県多久市北多久町大字小侍7-1

Tel. 0952-75-2280 Fax. 0952-75-2110 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28年7月1日

