



早寝・早起き・朝ごはん

さつま芋入り酢豚

1人分 /

446 kcal

塩分 3.0g

野菜量 68g

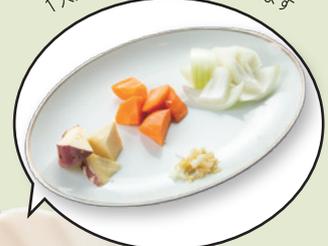
1人分でこの量の野菜を使っています

材料 (4人分)

- | | |
|---------------------|--------------------|
| ○豚肉こま切れ …… 600g | (甘酢あん) |
| A しょう油 …… 少々 | 砂糖 …… 大さじ5 |
| 酒 …… 少々 | しょう油 …… 大さじ5 |
| ○さつま芋 …… 中1本 | 酢 …… 大さじ5 |
| ○人参 …… 1本 | ケチャップ …… 大さじ3 |
| ○たまねぎ …… 1個 | B 酒 …… 大さじ3 |
| ○にんにく …… 2かけ | みりん …… 大さじ1 |
| ○しょうが …… 2かけ | 水 …… 大さじ7 |
| ○サラダ油 …… 適量 | 片栗粉 …… 大さじ2 |
| ○片栗粉 …… 少々 | |
| ○ごま油 …… 大さじ1 | |

作り方

- 1 豚肉に**A**を混ぜる。
- 2 野菜を乱切りにし、さつま芋は水にさらす。にんにくとしょうがは、みじん切りにする。
- 3 さつま芋と人参を油で揚げる。
- 4 1を手で適当な大きさに丸めながら片栗粉をまぶし、揚げる。
- 5 フライパンにごま油を入れ、たまねぎを炒めてにんにく、しょうが、**6**4を入れ炒める。
- 6 **6**に**B**を加え、炒め合わせる。



消費者グループのみなさん

酢豚の材料に豚の角切りではなく、こま切れを使うので安価にできます。さつま芋の甘味が酸味をおさえるので、年配から小さい子どもまで食べやすいメニューです。また、さつま芋とにんじんは揚げずにレンジで加熱すると、ヘルシーにできます。



※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。

すくすくたくつ子

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♪

まつなが ゆうり まつなが ゆうり
松永 結李 ちゃん(4歳) **桜佑** くん(4か月) **蓮和** くん(6歳)

のなか いとし ゆい こはる
野中 絃志 くん(3か月) **結衣** ちゃん(9歳) **心晴** ちゃん(5歳)



長男の蓮和くんは、妹弟の面倒をよく見てくれる優しいお兄ちゃん★結李ちゃんは音楽が流れると自然と歌って踊り出す明るい女の子♪桜佑くんは松永家のアイドルで、いつもニコニコで癒されています♣



長女の結衣ちゃんは、将来の夢が料理人ということで、お母さんのお手伝いを自分から率先しています♪心晴ちゃんは最近おままごとハマっている様子♣絃志くんの笑顔は太陽みたいで、野中家を常に明るくしてくれます★

パパ・ママから

みんなの笑顔が大好きです。いつも元気をくれてありがとう。これからも兄弟なかよく、元気にすくすく大きくなってね♥

(東多久町別府一区) **パパ** / 俊一郎さん **ママ** / 美穂さん

パパ・ママから

3人なかよく元気に育ってください♥

(東多久町羽佐間) **パパ** / 保斉さん **ママ** / 恵理子さん

市報たく

たく日和

3
2019 NO.693

[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
 [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31年 3月1日

多久市公式HP



自然保護のため再生紙を使用しています。

