



公式
twitter



公式
facebook



栄養士おすすめ
お手軽レシピ

野菜とひき肉の炒め煮



1人当たりの栄養価
エネルギー 80kcal / 塩分量 0.4g

材料 (4人分)

ジャガイモ	中2個	豚ひき肉	60g
ニンジン	1/3本	油	2g
たけのこ水煮	50g	水	300ml
ブロッコリー	60g	片栗粉	2g
A	濃口しょうゆ	小さじ2弱	
	白しょうゆ	小さじ1/2	
	酒	小さじ1	
	上白糖	小さじ1	

作り方

- ①ジャガイモは一口大、ニンジンはいちよう切り、たけのこは乱切りにする。ブロッコリーは塩(分量外)を入れたお湯で硬めにゆでておく。
- ②鍋に油を引き、豚ひき肉を炒める。豚ひき肉に火が通ってきたら、ジャガイモとニンジンを入れて軽く炒め、Aの調味料と水を入れて煮る。ジャガイモが柔らかくなってきたら、たけのこを入れる。
- ③ゆでておいたブロッコリーを入れ、水(分量外)で溶いた片栗粉でとろみをつける。

北部共同調理場栄養教諭 ワンポイントアドバイス

ジャガイモは形を残すとホクホクに、残さずに煮るととろっとした食感になります。お好みの硬さに煮てください。
たけのこやブロッコリーでそれぞれ違った食感を楽しむことができます。白しょうゆがご家庭にない場合は、濃口しょうゆの分量を増やしてください。



祝 百歳長寿のお祝い

1月に百歳を迎えられ、市からお祝い状とお祝いを贈呈しました。これからも、ますますお元気で過ごしてください。

お名前をご紹介します

軽部 キミさん

(ニツ井町飛根・大正12年1月14日生)



広報フェイス

Q1 子育て支援センターが発行している子育て情報をまとめた冊子の名前は?

1. のしろ子育てのびのび!マップ
2. のしろ子育てうきうき!マップ
3. のしろ子育てエンジョイ!マップ

Q2 市内で活動している健康推進員の人数は?

1. 143人
2. 243人
3. 343人

すべて正解した人の中から抽選で3人に、木工品をプレゼントします。

応募方法

電子申請やはがき、Eメール、ファクスでクイズの答え・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を記入し、広報のしろに対してひと言添えてご応募ください。

あて先 〒016-8501 能代市上町1-3
地域情報課
ファクス 89-1793
Eメール kouhou@city.noshiro.lg.jp

締め切り 2月24日(金)
(当日消印有効)

※当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。



電子申請はこちら