



管理栄養士
おすすめ一品!

トマト酢豚



1人当たりの栄養価
エネルギー270kcal/塩分量1.4g

材料(4人分)

玉ネギ……………	1/2個	〈甘酢だれ〉	
赤パプリカ……………	1/2個	しょうゆ……………	大さじ2
黄パプリカ……………	1/2個	砂糖……………	大さじ2
ピーマン……………	2個	酢……………	大さじ1
トマト……………	1個	片栗粉……………	小さじ1
豚もも肉……………	240g		
片栗粉……………	大さじ3		
サラダ油……………	大さじ3		

作り方

- ①玉ネギは皮をむいてくし切りにする。パプリカとピーマンは、ヘタと種を取って一口大に切る。
- ②トマトはヘタを取って裏側に十字に切れ目を入れ沸かしたお湯に浸ける。1分程ゆでたら取り出して冷水中に浸け、皮をむき2cm角に切る。
- ③豚もも肉は一口大に切り、片栗粉をまぶす。
- ④フライパンに油を入れ、中火で③を揚げ焼きにする。全体の色が変わってきたら、玉ネギ・パプリカ・ピーマンを入れて炒める。玉ネギが透き通ったら、トマトを入れて炒める。
- ⑤甘酢だれの材料を混ぜ合わせ、④に入れ混ぜる。火を弱めフタをして5分ほど蒸し焼きにする。

ワンポイントアドバイス

野菜がたっぷり取れる一品です。トマト(グルタミン酸)と豚肉(イノシン酸)のうま味の相乗効果により、控えめな味付けでも満足できる仕上がりになっています。



能代市公式SNSアカウントはこちら!



公式
twitter



公式
facebook



東京ニツ井会総会・懇親会を開催

4年ぶりの開催
6月18日、東京ニツ井会が東京都で開催され、約100名の方々が参加しました。フェンシング選手の伊藤心さん(ニツ井町出身)が、パリ五輪に向けた抱負を語ったほか、仁鮒郷土芸術保存会による踊りが披露され、会場は大いに盛り上がりました。



中心市街地がにぎわいました! ときめ木マルシェ2023を開催

6月18日、能代郵便局の裏通りでときめ木マルシェ2023が開催されました。野菜や食器、バッグ、アクセサリ、流木アートなど多彩な商品を販売。初回の今回は餅つき大会も実施され、いちご大福やきな粉餅にして来場者に振る舞われました。



秋の収穫を楽しみに 日本なし「幸水」の袋かけを体験

6月22日、淳城南小の5年生54人が、出戸本町の果樹園で日本なし「幸水」の袋かけ作業を体験しました。子どもたちは直径3、4cmほどの実一つ一つに丁寧に袋をかけていました。今回袋かけをしたなしは9月に収穫する予定です。