

お肉がやわらかく、子どもや高齢者でも食べやすい



元気応援宣言！！

43

薄切り肉でロール酢豚

町食生活改善推進協議会だより

《作り方》

①豚肉は塩、酒で下味をつけて、肉を広げ片栗粉をふる。肉の上にみじん切りにした長ネギとショウガを置き、ロール状に巻いて半分に切る。

②野菜は食べやすく切り、さっとゆでる。

③フライパンにゴマ油を熱し、①の肉を転がしながら焼く。②の野菜と合わせておいた調味料Aを加え、よくからめながら炒める。



豚肉と野菜を油通ししないからヘルシー。しかも、薄切り肉だから誰にもやさしい食感です。もちろん野菜もたっぷり栄養満点です！



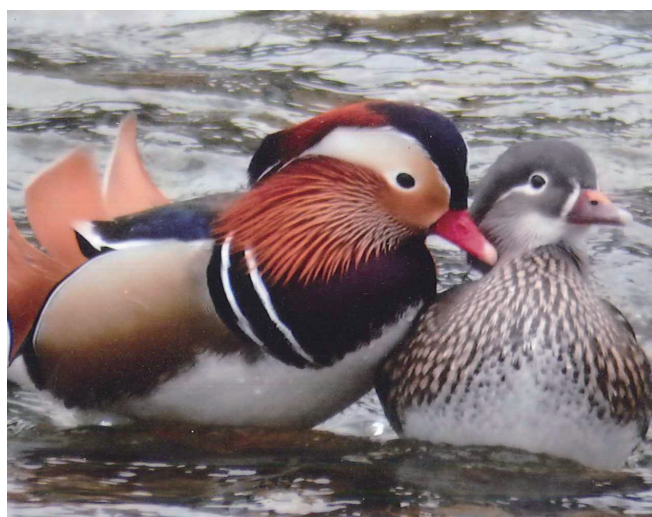
《材料（4人分）》

豚もも肉（しゃぶしゃぶ用）	160 g	ニンジン	100 g	【A】	
塩	少々	タマネギ	120 g	酢	大さじ1と小さじ2
酒	少々	タケノコ	100 g	砂糖	大さじ2杯半
片栗粉	適量	ピーマン	80 g	しょうゆ	大さじ1と小さじ2
長ネギ	20 g	キノコ	60 g	水	180ml
ショウガ	8 g	ゴマ油	小さじ2	片栗粉	大さじ1

《1人分》エネルギー（153kcal）、タンパク質（11.1g）、脂質（4.6g）、カルシウム（26mg）、食塩（1.3g）

オシドリにゆ〜す VOL.218

～佐々木先生からのお便り～



いよいよ北帰行。ずっと一緒だよ

【撮影者】伊藤博幸さん（東京都調布市）

佐々木幹夫先生（舟場出身・東京杉並第1小学校）からお便りが来ました。

「オシドリが多数飛来とのこと、うれしい限りです。13日は3年生80人と善福寺川沿いで、20日は4～6年生の希望者とバードウォッチングです。オシドリはいませんが、ツグミやキンクロなどの冬鳥も来ているので2週続けてガイドです。

13日はそれが終わってから新橋のまめなか市へ行こうと思っています。日野町を訪れた子たちで一緒に行く子がいたら連れて行くつもりです。昨春はこのバードウォッチングに参加した子の中から日野町行きのメンバーを選出したので、それを知ってか、先を見越して申し込んだ子もいます。3月末に帰郷予定です。寒い中での活動、お気をつけて」みんなでその日を待ちましょう。

【連絡先】オシドリグループ事務局 森田（電話 72-0271）