## 毎月19日は 食育の日



家族と一緒に囲む食卓で 試してみたいレシピを 笠間市ヘルスリーダーの会 より紹介します





# 新じゃがと海老の中華風あんかけ

#### 材料(4人分)

رڻا	ゃがいも		·· 400g
冷凍えび(大)			·· 200g
L	めじ	•••••	·· 60g
まいたけ		·· 60g	
スナップエンドウ			·· 120g
塩			少々
油			大さじ1
<b>A</b> ~	オイスターソ	ース	大さじ1
	砂糖		小さじ1
	しょうゆ		大さじ1
	鶏がらスーフ	r	300cc

B とろみ用

片栗粉 大さじ1と1/2 大さじ1と1/2

【問い合わせ】 保健センター TEL:0296-77-9145

#### 作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて縦2つにわ り、5mmの厚さに切りそろえ、レンジ 500wで3分加熱する。
- ② スナップエンドウは塩を少々入れた 熱湯で茹でる。
- ③しめじは石づきを切りとって、まいたけ とともにほぐす。
- 4 油を熱し、えびを炒めさらに1のじゃ がいも、3のまいたけとしめじを加え、 軽く炒めAを加える。煮たったら弱火 にしてアクをとり、2~3分煮て、スナッ プエンドウを加えて味を整える。
- (5) Bの同量の水で溶いた片栗粉をまわ し入れ、混ぜながら煮たてとろみをつ けて出来上がり。

#### 栄養成分(1人分)

エネルギー 158kcal 炭水化物 24.7g 8.9g 食塩相当量 1.7g たんぱく質 3.4g



副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)

1SV 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)

牛乳·乳製品

果物

詳しくは 食事バランスガイド 検索

0

0

# 笠間焼うつわプレゼント

広報紙の感想を添えて、

住所・氏名・電話番号を明記のうえ、 秘書課まではがきでお申し込みください。 申し込み先:笠間市中央3丁目2番1号

※当選者の方には、笠間市役所本所まで、受け取りに来ていただきます。



### 申し込み締め切り: 6月30日(火)必着

提供:秋山 敏さん(片庭) サイズ:約18cm×18cm×6.5cm