

毎月19日は食育の日

# かさま食彩

笠間市ヘルスリーダーの会

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。



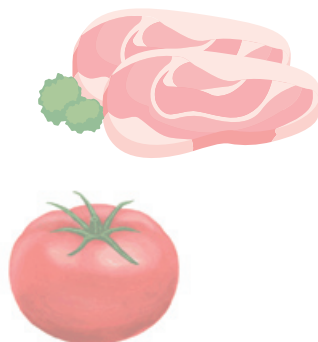
## トマト入り豚肉の生姜焼き

### ●材料（おおよそ4人分）

- 豚ロース肉……………320g
- トマト（1cm角）……………200g
- 玉ねぎ（1cm幅）……………150g
- A { 生姜（すりおろし）……………20g
- 酒……………大さじ1・1/3（20g）
- しょうゆ……………大さじ1・1/3（24g）

### 【付け合わせ】

- きゃべつ（千切り）……………120g



### ●作り方

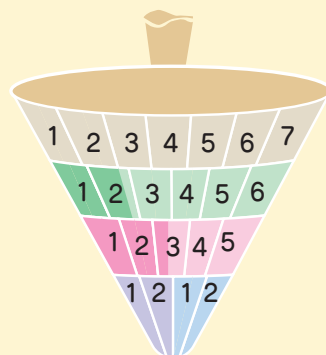
- ① トマトと玉ねぎをそれぞれ切る。
- ② フライパンを中火で熱し、豚ロース肉を炒め、焼き色がついたら玉ねぎとトマトを加えて更に炒め、火が通ったらAを加え全体に絡ませる。
- ③ お皿に盛り、きゃべつの千切りを添える。



### ●栄養成分（1人前）

エネルギー	201kcal	炭水化物	8.1g
たんぱく質	18.4g	食物繊維	1.6g
脂質	9.7g	食塩相当量	1.0g

### …… 食事バランスガイド ……



主食（ごはん、パン、麺）	0sv
副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）	1.7sv
主菜（肉、魚、卵、大豆料理）	2.4sv
牛乳・乳製品	0sv
果物	0sv

詳しくは [食事バランスガイド](#) [検索](#)

問 保健センター TEL.0296-77-9145

## ● 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、秘書課までがきでお申し込みください。

※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。

申し込み先

〒309-1792 笠間市中央三丁目2番1号  
笠間市秘書課  
うつわプレゼント係あて



申し込み締め切り  
12月28日(火)必着

提供：北川 隆夫さん（上郷）  
サイズ：約19cm×4cm