

おいしく作って 楽しく食べて

栄養士さんの
健康レシピ

メキシカンライス

カレー粉とは、ミックススパイス(混合香辛料)です。配合はさまざまですが、日本で市販されている主なカレー粉は、ターメリック、コリアンダー、クミン、唐辛子など20〜30種類ほどのスパイスやハーブが混合されています。色、辛みがバランスよく組み合わせられているので、炒め物、揚げ物、煮物など、いつもの料理の味付けを変えたりするのも便利です。

カレー粉の消費量世界第1位はインド、第2位は日本です。カレー粉は、カレー粉を小麦粉、油脂、食塩、糖、調味料などで固形ルー化したものです。

(レシピ提供…笠懸第1保育園栄養士)

■材料 (2人分)

(1人分約470キロカロリー)

ご飯	茶わん約2杯分
豚ひき肉	60g
ショウガ	適量
ニンニク	適量
タマネギ	1/2個
ピーマン	1個
赤パプリカ	1/4個
サラダ油	小さじ1
調味料A	
カレー粉	小さじ1/2
トマトケチャップ	大さじ1
ウスターソース	小さじ1
食塩	少々

■作り方

- ①ショウガ、ニンニクはみじん切り。タマネギ、ピーマン、パプリカは1センチ角に切る。
- ②フライパンにサラダ油をひき、ショウガ、ニンニク、豚ひき肉を炒める。
- ③豚ひき肉の色が変わったら、タマネギ、ピーマン、パプリカを入れ炒める。
- ④野菜がやわらかくなったら調味料Aを入れて、味を調える。
- ⑤炒めた具とご飯を混ぜて出来上がり。

我が家の
アイドル

写真募集

3歳未満(受付時点)のお子さんの写真を募集しています。お子さんの笑顔を広報紙面に掲載してみませんか。お子さんの氏名(ふりがな)、年齢(○歳○ヵ月)、コメント(40字以内)、保護者氏名、住所、電話番号を明記し、お子さんの写真を添えて秘書課広報広聴係(笠懸庁舎)へ。



おの たいし
小野 泰史
(2歳11ヵ月)



いつも笑顔な泰ちゃんが大好きだよ♡
これからもよろしくね!

まつだ める
松田 芽桜
(1歳6ヵ月)



いつもにこにこ癒やし系めるちゃん♡
これからもマイペースで
すくすく育ってね!!

いしかわ にな
石川 仁奈
(1歳)



もちもちの笑顔でいつもみんなを癒やしてくれる仁奈ちゃん。1歳のお誕生日おめでとう!

編集後記

関東菊花大会の撮影で、ながめ公園へ行ってきました。たくさんのお花があり、菊がこんなにもきれいなのかと感動し、紅葉も見頃だったので、菊と紅葉のコラボレーションを写真に収めようとしたのですが、うまくカメラを使えず苦戦しま

した。就業体験に来た生徒さんが上手に写真に収めている姿や実際に撮った写真を見て、すごく勉強になりました。これからカメラをうまく使いこなしてすてきな写真を届けられるよう頑張ります!