

おいしく作って 楽しく食べて

栄養士さんの
健康レシピ

豚しゃぶサラダ

「しゃぶしゃぶ」という名称は、昭和27年に大阪のとあるお店が自店の料理として出す際に命名したものです。店の従業員がおしぼりをたらいの中ですすぐ様子が鍋の中で肉を加熱する様子と似ていることや、リズミカルな水の音が由来になったといわれています。

豚肉には、体の中でタンパク質を筋肉や骨に変えるのに必要な必須アミノ酸が豊富に含まれています。そしてゆでることにより、必須アミノ酸が増加することが分かっています。必須アミノ酸は体内で生成することができないので、ゆで豚で効率よく取りましょう。

(レシピ提供…笠懸第1保育園栄養士)

■材料 (2人分)

(1人分約150キロカロリー)

豚肉 (しゃぶしゃぶ用)	100g
キャベツ	80g
きゅうり	30g
ニンジン	20g
ドレッシング	

調味料A

酢	大さじ1杯
しょうゆ	大さじ1杯
ごま油	小さじ1杯

■作り方

- ①野菜は、食べやすい大きさに切り、1分ほどゆでて冷めます。
- ②豚肉もお湯で2～3分ほどゆでて冷めます。
- ③調味料Aを合わせ、ドレッシングをつくる。
- ④野菜と豚肉をドレッシングで混ぜ合わせ、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○カ月)、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。



ながはる きいち
永春 輝市
(2歳5カ月)



初めての夢の国♡
甘えん坊の末っ子ですが
わが家の癒やしのキイチ
くんです♡

みやざき おとか
宮崎 音華
(11カ月)



わが家の姫は、2人の兄
に見守られて毎日元気
いっぱい!いつも笑顔を
ありがとう♡

にしはら えま
西原 永真
(2歳5カ月)



絵本が大好き!
これからたくさん一緒
に絵本を読もうね☆

編集後記

3月に卒業式を迎えた皆さん、卒業おめでとうございます。4月からそれぞれ新たな環境での生活が始まりますが、新天地でも頑張ってください。▽そんな自分も7年間携わらせていただいた広報紙の編集から卒業することとなりました。こ

れまで取材や写真撮影などに快くご協力いただいた皆さん、毎月読んでいただいている市民の皆さん、ありがとうございました。今後も「広報みどり」を通じて情報をお届けしていきますのでよろしくお願いします。