



みとよ キッチン



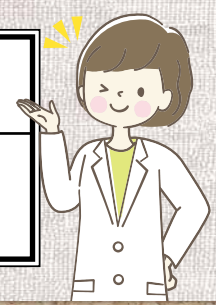
vol.25

今日は

健康課の管理栄養士による
健康レシピ

夏バテ予防にピッタリ！

ジャガイモの肉巻き



材料(2人分)

■ジャガイモ	中サイズ1個
■ミニトマト	2個
■サニーレタス	3～4枚
■豚ロース薄切り肉	100g
■薄力粉	小さじ2
■ごま油	少々
調味料	
■みりん	小さじ1と1/3
■酒	小さじ1と1/2
■濃口しょうゆ	小さじ1と2/3
■砂糖	小さじ1弱

作り方

- ① ジャガイモを0.5cm幅の細切りにして水にさらす。ミニトマトは半分に切る。サニーレタスは洗って水気を切り、食べやすい大きさにちぎる。
- ② ジャガイモの水気を切り、耐熱容器に入れてラップを軽くし、600Wの電子レンジで3分ほど加熱する。(茹でてでも良い)
- ③ 豚肉を1枚ずつ広げ、ジャガイモを5～6本置いて巻く。
- ④ ③に薄力粉をまぶす。
- ⑤ フライパンにごま油をひき、④を並べて転がしながら焼く。
- ⑥ 豚肉に火が通ったら弱火にして、調味料を加える。
- ⑦ 煮詰めて完成。お皿に、ミニトマトとサニーレタスをあわせて盛り付ける。

管理栄養士からのコメント

8月に入り、夏の疲れが溜まっていますか？豚肉に含まれるビタミンB1は、ジャガイモの糖質をエネルギーに変えるため、夏バテ予防にピッタリの組み合わせです。

さらに、ジャガイモのビタミンCは加熱しても壊れにくく、夏の紫外線対策や免疫力アップにも効果的です。

しっかり食べて、元気に夏を乗り切りましょう。

栄養価(1人分)

●エネルギー：206kcal	●タンパク質：11.7g
●脂質：11.2g	●炭水化物：16.6g
●食物繊維：6.4g	●塩分：0.9g

▶問い合わせ 健康課 ☎73-3014

皆んなさんは子どもの頃、どんな夢を持っていたか。

今月号の特集では、市制施行20周年を記念して、『夢をつなぐ』をテーマに、夢を叶えて全国で活躍している三豊市出身の3人の方へインタビューをしました。努力して夢を実現した皆さんの言葉からは、年齢を問わず、「挑戦したい」「頑張りたい」という力や勇気がもたらえるのではないのでしょうか。

また、中学生たちにも、将来の夢を聞きました。一人ひとり十色十色の思いがあり、それぞれの目標に向かって、突き進んでほしいですね。

もちろん、夢はいくつあっても、途中で変わってもいいと思います。ちなみに私は、お花屋さん、先生、アナウンサー、俳優、警察官、学芸員など…欲張りでした(笑)



市公式LINEをご利用ください

防災や観光・イベントなどの市政情報を発信しています。また、受信設定をすると、希望する情報のみを受け取ることができます。



▲友だち追加はこちらから

※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です

三豊市の人口

※令和8年7月1日現在 ()内は前月比

世帯数 22,493 世帯(-3) 総人口 55,594 人(-63) 男 26,571 人(-39) 女 29,023 人(-24)

※香川県人口移動調査による