



今回は春野菜のたけのことキャベツを使ったメニューを紹介します。みそ味にしょうがの風味をかきせることで、ちょび塩に仕上がっています。また、片栗粉を加えることで調味料が食材に絡み、味を感じやすくなります。たっぷりの野菜に加えて厚揚げとひき肉を使っているのでボリュームがあり、食べごたえのあるメニューです。ぜひ作ってみてください。

材 料 (2人分)

- 厚揚げ…………… 1枚 120g
 - たけのこと (ゆで) … 80g
 - キャベツ…………… 80g
 - 豚ひき肉…………… 80g
- みそ…………… 大さじ1
 - みりん…………… 大さじ1
 - 酒…………… 大さじ1
 - おろし^{しょうが}生姜… 小さじ1/2
 - 砂糖…………… 小さじ1
 - しょうゆ …… 小さじ1/2
 - 片栗粉…………… 小さじ1
 - ごま油…………… 小さじ1



作り方

- ①厚揚げは食べやすい大きさに切る。たけのこは薄切りにする。キャベツは3～4cm四方に切る。
- ②調味料Aを合わせておく。
- ③フライパンにごま油をひいて火にかけ、豚ひき肉を炒める。ひき肉の色が変わったら、厚揚げとキャベツ、たけのこを加えて炒める。キャベツがしんなりしたら②の調味料を加えて再度炒める。

1人分の栄養素量…エネルギー 259kcal、たんぱく質 16.4g、脂質 16.2g、食物繊維 3.0g、食塩相当量 1.2g

健康増進課 健康づくり班 ☎ 0820-73-5504

生涯学習講座のご案内

町内にお住まいの人を対象に生涯学習講座を実施します。受講には事前登録が必要ですので、各問い合わせ先にお申し込みください。

講座名	期間および回数	内容 (予定)	場所	問い合わせ
悠遊教室	5月～翌年3月	健康講座、ストレッチ体験、お金の話、人権に関する講座、お正月の花飾り、干支人形、雛人形づくり、研修視察	久賀総合センター	久賀公民館 ☎ 72-2271 FAX 72-0491
	8回 (予定)			
はつらつ講座	5月～翌年3月	山口県立大学サテライトカレッジ (呼吸と運動)、eスポーツ体験、ミニコンサート、身体に関する講座、人権に関する講座、研修視察	大島文化センター	大島公民館 ☎ 74-3800 FAX 74-3999
	7回 (予定)			
かがやき塾	5月～翌年3月	ミニコンサート、舞踊体操、自己理解講座、eスポーツ体験、気象と防災の話、人権に関する講座、研修視察	東和総合センター	社会教育課 ☎ 78-2205 FAX 78-5067
	7回 (予定)			
おれんじ倶楽部	5月～翌年3月	初夏の寄せ植え教室、収納整理術を学ぼう、eスポーツ体験、懐かしい映像鑑賞会、小さなXmasコンサート、調理実習、研修視察	橘総合センター	橘公民館 ☎ 77-0100 FAX 77-1673
	7回 (予定)			

※講座内容および回数は変更となる場合があります。

※研修視察費・材料費は個人負担です。

送迎を行っていますので、
ぜひご利用ください！

