

今月の

# クッキングレシピ



## 豚肉の生姜焼き

〈一人分の栄養量〉 熱量 334kcal たんぱく質 15.8g 食塩相当量 1.4g



### 材料 (4人分・正味量)

豚ロース生姜焼き用…280g	たまねぎ……………160g
生姜……………60gすりおろし	油……………8g
〃……………20g千切り	小ねぎ……………4g
A {	しょうゆ… 大さじ1・2/3
	砂糖……………小さじ1・1/3
	料理酒… 大さじ1・1/3
	本みりん……………大さじ2
	キャベツ……………200g
	トマト……………160g
	マヨネーズ……………適宜

### 作り方

- ① 豚肉を包丁で筋切りしておく。
- ② 生姜60gすりおろし、20g千切りにする。
- ③ すりおろした生姜、Aを合わせて、①を10分漬け込む。
- ④ たまねぎはスライス、トマトはくし切りにし、小ねぎは小口切り、キャベツは千切りにする。
- ⑤ フライパンに油をひき、たまねぎを軽く炒め③の豚肉を入れて火をととし、さらに漬け汁を加えて炒める。
- ⑥ ⑤を器に盛り付け、小ねぎをちらし、キャベツとトマトを添える。

### 調理の ワンポイントアドバイス

男性クッキング教室の献立を、管理栄養士臨地実習生が作成しました。すりおろした生姜と千切りした生姜を使うところがポイントです。メインのおかずですが、かなり塩分を減らすことができました。

問 保健センター ☎53-3298

## 今月の題字



まつお かずなり  
**松尾 和成さん**  
(豊永)

トレイルランニングにはまって、二城山や小岱山へもよく走りに行ってます。

### 募集

「なんかん」の文字を和半紙に書き、書いた人の写真とコメントを添えて、役場総務課広報担当までお持ちください。皆さんの力作をお待ちしています。

## す ま い る キ ッ ズ



ひらの そういちろう  
**平野 総一郎くん** 2歳 ㊦

誕生日: 令和2年11月16日

ひなこ  
**比奈子さん** 2歳 ㊦

誕生日: 令和2年11月16日

(住まい: 細永) ※双子さん

2人で仲良く大きくなってね。  
(パパ・ママより)

### 募集

町内にお住まいの小学校就学前の子どもさんの写真を募集しています。写真にコメントを添えて役場総務課広報担当までお持ちください。皆さんの「笑顔」をお待ちしています。

## 秋の全国交通安全運動

## なんでんかんでん

秋の全国交通安全運動期間中の9月29日、町は上長田の「ふるさとセンター」駐車場で交通安全街頭キャンペーンを行いました。当日は、交通安全協会や交通安全母の会、町交通指導隊、玉名署員などが、ドライバー一人ひとりに声をかけ、交通ルールの遵守を呼び掛ける啓発グッズを渡しました。

秋の交通安全運動は、子どもと高齢者の交通事故防止をはじめ、自転車の安全利用の推進、シートベルトとチャイルドシートの着用徹底、飲酒運転の根絶を重点に10日間展開されました。



▲安全運転を呼び掛ける活動員

## 彩時季