



レンコンとちくわの炒め物

町食生活改善推進協議会
山田幸美さん提供レシピ

簡単でおいしい時短レシピを紹介します。

☎ 町保険健康課健康増進係 ☎ (962) 6888



材料 (4人分)

レンコン …………… 200g
 ちくわ …………… 1本
 植物油 …………… 大さじ 2/3
 砂糖 …………… 大さじ 1/2
 しょうゆ …………… 大さじ 1
 ゴマ …………… 少々

作り方

1. レンコンは皮をむいて薄い輪切りにする。大きいものは半月またはいちよう切りにし、酢水につけてあくを取る。
2. ちくわは薄い斜め輪切りにする。
3. 1をザルで水切りする。フライパンに植物油を入れ、レンコンを1～2分炒める。ちくわ、砂糖、しょうゆを加えてさらに炒める。
4. 仕上げにゴマをかける。



point

・植物油の代わりにごま油を使うと風味がさらに良くなります。

<野菜を食べよう>

町が平成30年度に行ったアンケート調査結果では、毎日野菜を食べている20歳以上の割合が、男性44.1%、女性64.2%で、5年前の結果と比較すると、男女とも10%以上減少していました。

野菜は、生、冷凍、乾燥、缶詰、瓶詰など、いろいろな形態で手に入れることができます。それらを上手に利用し、「野菜を使った時短レシピ」や町ホームページ「もりもり野菜で元気もりもりレシピ集」を参考に、野菜料理をつくって、簡単においしく食べましょう。

砥部町ホームページ「もりもり野菜で元気もりもりレシピ」▶



広告

随時受付中(パートも相談可)

とべ和合苑

正職員募集

介護職員



TEL 089-962-7700
 担当: 奥村まで

とべ和合苑

広告

司法書士による

相続・遺言等無料相談会

【場所】砥部町文化会館2階 会議室2-1
 【日程】毎月第2土曜日10時～12時(予約不要)

毎月実施

【お問い合わせ】☎ 089-948-8085・089-909-3791
 よりそい相談普及活動推進室
 (担当) 司法書士 渡部 高広 司法書士 岡本 祝二
 (愛媛県司法書士会所属 第533号 簡裁訴訟代理認定No. 447019号)
 (愛媛県司法書士会所属 第658号 簡裁訴訟代理認定No. 1801742号)

人の動き(2月1日現在) ●人口 20,693人(-21) 男 9,840人/女 10,853人 ●世帯 9,369世帯(+2)