



## ～「おやこ食育料理教室」を開催しました～

「おやこ食育料理教室」が2月10日、中央公民館で開かれ、町内の小学生とその保護者38名が参加しました。

今回の料理教室は、「みんなで作ろう！おいしいランチ」をテーマに3種類のおにぎり、肉巻きポテト、野菜だしのミネストローネ、チョコレートのデザート of の4品を実習しました。参加者の皆さんは、食生活改善推進員から調理の基本を教わりながら、楽しく料理を完成させました。

鹿部町食生活改善推進協議会では、今後も料理教室などを通して食育を推進していきます。

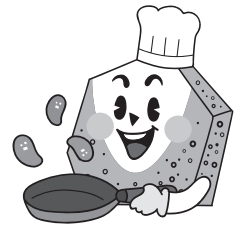


## 肉巻きポテト ～お弁当のおかずにもおすすめです～

《1人分栄養価》 エネルギー：209kcal、食塩相当量：0.7g

## 《材料》（4人分）

	豚バラ薄切り肉	120g
	冷凍フライドポテト	120g
A	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	小麦粉	適量
	油	小さじ1
	～つけあわせ～	
	ゆでブロッコリー	60g
	ミニトマト	4個
	レタス	20g



## 《作り方》

- 1 豚バラ肉は半分の長さに切り、小麦粉を振って冷凍フライドポテトをくるくる巻いていく。巻き終えたら、さらに小麦粉を全体にまぶす。
- 2 油をひいたフライパンを中火で熱し、巻き目を下にして肉を並べ、全面に焼き色がつくまで焼く。
- 3 Aを混ぜ合わせる。
- 4 豚肉に火が通ったら、余分な油をキッチンペーパーでふき取り、Aの調味料を一気に入れ、強火にしてからめる。
- 5 つけあわせと一緒に器に盛りつける。

▼お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係（7-5291）へ。