

食改レシピ Vol.10

今月は苦手な方にもオススメな、食べやすいレバーレシピです。レバーはコレステロールが多めですが、鉄分も取れるので時々食卓へ！

【材料】 2人分

豚レバー	スライス	100 g
おろし生姜		5 g
酒		大さじ1/2
しょうゆ		大さじ1/2
片栗粉		大さじ2
ケチャップ		大さじ1
マヨネーズ		大さじ1
油		大さじ2
レタス		30 g

豚レバーのオーロラソース



【作り方】

1. レバーはさっと水洗いし、おろし生姜・酒・しょうゆに30分以上漬け込む。
2. フライパンに油を入れ、1に片栗粉をまぶしたものを両面しっかりと焼く。
3. ボールにケチャップとマヨネーズを混ぜておき2を和える。
4. お皿に盛り付け、レタスをちぎって添える。

一人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	鉄
(油は重量の10%として)	191kcal	11.0 g	10.7 g	6.7 g

ひたまる先生を紹介します vol.18



▲河野英恵子さん

表千家茶道の河野英恵子です。2020年には、国内外に日本古来の「おもてなし」の伝統文化を発信できる良い機会が到来します。私は以前にフランスで開催された日本週間で日本文化紹介の会場に和室を作り、茶道の実演を行いました。そんな楽しい体験もありますますお茶が好きになって続けています。茶道は、衣食住全てに係る総合芸術ですが、年齢性別に関係なく、どなたでも、いつからでも始められます。まずは、薬として伝来した抹茶を点てて飲む事から始めてはいかがですか。茶道は道徳心や人を思いやる心が身につく五感を鍛えるのに良いとされてきています。

自宅の教室のほか、学校や幼稚園、保育園、公民館やイベント会場に出向きます。



■問い合わせ■ ☎52 - 1744

広報常陸大宮・ホームページ 掲載広告募集中！

【広報紙】半枠(45mm×85mm)、全枠(45mm×175mm)

【ホームページ】バナー広告

* 詳しくはホームページをご覧いただくか、本庁秘書
広聴課(☎52-1111 内線312)までお問い合わせ
ください。

URL <http://www.city.hitachiomiya.lg.jp/>

こちらのQRコードからどうぞ

常陸大宮市



Twitter 常陸大宮市
@hitachiomiya_HITACHIOMIYA

