

食生活改善推進員 おすすめ

# 旬のレシピ

— Vol.19 —

だより

冬の旬食材の代表、“大根”をたっぷり使ったレシピをご紹介します。

マーボー  
**麻婆大根**



- 材料(4人分)**
- 大根 …… 正味 300g
  - 豚ミンチ …… 100g
  - 生姜 …… 1片
  - サラダ油 …… 大さじ1
  - 水 …… 300ml
  - しょう油 …… 大さじ1
  - 酒 …… 大さじ1
  - 鶏がらスープの素 小さじ2
  - 砂糖 …… 小さじ2
  - 豆板醤 小さじ1/2お好みの辛さ
  - 片栗粉 …… 小さじ2
  - 水 …… 大さじ1
- 栄養価(1人分)：エネルギー 115kcal 食塩相当量 1.3g

- 作り方**
- ①大根は皮をむいて、一口大の乱切りにする。
  - ②生姜は皮をむいて、千切りにする。
  - ③フライパンに油を熱し、生姜と豚ミンチを加えて中火で炒める。
  - ④ミンチに火が通ってきたら、大根を加えて炒め合わせ、水を加えて、蓋をして煮る。
  - ⑤煮立ったら、弱めの中火にして、Aを加えて10分煮る。
  - ⑥水溶き片栗粉を加えて、ひと煮立ちしたら、火を止める。

**大根と柿のサラダ**



- 材料(4人分)**
- 大根 …… 正味 250g
  - 塩 …… 小さじ1/3
  - 柿 …… 60g
  - マヨネーズ …… 大さじ3
  - 酢 …… 小さじ1
  - すりごま …… 大さじ1と1/2
- 栄養価(1人分)：エネルギー 91kcal 食塩相当量 0.4g

- 作り方**
- ①大根は皮をむいて、千切りにしたら、塩をふって軽くもみ、10分おく。
  - ②柿は皮をむいて、細切りにする。
  - ③ボウルに、マヨネーズ、酢、すりごまを合わせ、水気をしぼった大根と柿を加えて和える。  
※柿をにんじんやりんごに変えても作ることができます。

**動画で分かりやすく！旬のレシピムービー** ・作り方の動画を町ホームページに掲載中！  
 ・有線テレビ「みんなの健康レシピ」でも紹介します。



伯耆町区長協議会×伯耆町有線テレビジョン放送

## 特別番組「空き家の利活用」



伯耆町区長協議会では、区長をはじめとする町民皆さんの住民自治活動を支援するため、毎年講演会やテレビ番組の作成を行っています。

今年度は、伯耆町有線テレビジョン放送と共同で「空き家の利活用」についての番組を作成し放送します。

「空き家の管理はどうしたらいいだろうか」「ほかの自治会は空き家をどのように使っているのだろうか」など気になることやお困りごとを解決するヒントになる番組です。ぜひご覧ください。

**放送日時** 1月 7日(日)17:30～  
 1月21日(日)17:30～再放送  
 (2時間サイクルで同内容を放送)

**放送チャンネル** 113チャンネル(伯耆町有線テレビジョン放送)

問い合わせ先：伯耆町区長協議会事務局(企画課 町づくり推進室内)  
 TEL.0859-68-3113

除雪作業にご協力ください

町では冬の期間、生活道路の交通確保のため、町道の除雪を行っています。作業を安全かつスムーズに実施するため、皆様のご協力をお願いします。

**路上に車や物を絶対に置かないで**

路上に車や物などが放置してあると、除雪作業の妨げになります。絶対にやめましょう。

**危険な木は伐採を**

雪により、木の枝や竹などが道路に垂れ下がると、除雪作業や通行の妨げになります。雪により垂れ下がるような枝は、各自で伐採してください。

**門前の除雪は各ご家庭で**

除雪作業により、門前に雪がたまることがありますが、各戸で除雪をお願いします。

**除雪車には近づかない**

除雪作業は危険が伴うこともあります。除雪車には近づかないでください。

問い合わせ先：地域整備課 環境整備室  
 TEL.0859-68-5539

