

広報ほうきは令和5年5月号から穴あけを廃止しています。広報紙をつくる際には、「●」「○」「△」「▽」マークを目印にパンチなど穴を開けていただきますようお願いいたします。

旬のレシピ だより

冬旬食材の代表、“白菜”をたっぷり使ったレシピをご紹介します。

食生活改善推進員
おすすめ

白菜のグラタン



材料(2人分)

- 白菜……………200g
- 玉ねぎ……………大1/5個(60g)
- しいたけ……………2枚
- ベーコン……………2枚
- バター……………10g
- 薄力粉……………大さじ3

- 牛乳……………200ml
- コンソメ……………小さじ1
- 塩……………少々
- ピザ用チーズ……………40g
- パン粉……………大さじ1
- パセリみじん切り……………適宜



作り方

- 1 白菜は3cm四方に切る。
- 2 玉ねぎは薄切りする。
- 3 しいたけは4等分する。
- 4 ベーコンは1cm幅に切る。
- 5 フライパンにバターを溶かし、玉ねぎとベーコンを炒める。
- 6 玉ねぎに火が通ったら、白菜としいたけを加えて、しんなりするまで炒める。
- 7 ⑤に薄力粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- 8 牛乳とコンソメ、塩を加えて、とろみがつくまで、混ぜながら火を通す。
- 9 ⑧を耐熱皿に移し、ピザ用チーズ、パン粉をのせて、オーブントースターで6分焼く。仕上げにパセリをのせる。

栄養価(1人分): エネルギー 287kcal 食塩相当量 2.1g

和風ロール白菜



材料(2人分)

- 白菜……………4枚
- 鶏ひき肉……………100g
- 豚ひき肉……………100g
- 白ねぎ……………1/2本(50g)
- 生姜しぼり汁……………1片分
- 塩……………小さじ1/6

- だし汁……………300ml
- しょう油……………大さじ1と1/2
- 酒……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1/2
- かいわれ大根……………適宜
- つまようじ……………4本

作り方

- 1 白菜を耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジで3分ほど加熱する。
- 2 白ねぎをみじん切りにする。
- 3 ボウルに、ひき肉、白ねぎ、生姜しぼり汁、塩を入れてよく練る。
- 4 白菜を広げて肉だねをのせ、手前から巻き、左右も折り込んで巻き込み、巻き終わりをつまようじでとめる。
- 5 煮汁の材料を合わせて煮立て、④を入れて、落としぶたをし、弱めの中火で15分ほど煮る。
- 6 ロール白菜を盛り付け、かいわれ大根をのせる。

栄養価(1人分・煮汁は1/3摂取として計算): エネルギー 245kcal 食塩相当量 1.3g



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。

QRコードを読み取ってお得情報を知ろう

「使わないなんてもったいない」
広報ほうきやお店のチラシで、右のような黒い四角を見かけたことはありませんか?
これを「QRコード」といいます。QRコードは、スマートフォンのカメラを使って読み取ると、インターネットの閲覧が手軽にできるものです。 ※「QRコード」という名称は株式会社デンソーウェブの登録商標です。



町ホームページ



QRコードとは?

- 1 カメラアプリを起動します
iPhoneの人

Androidの人


※機種によってマークや見た目が違います

- 2 読み取りたいQRコードに携帯を近づけて、QRコードを画面の中心に映します



- 3 画面に文字が出ますので、そこをタッチします



- 4 タッチすると、目的のページが開きます



QRコードの読み取りかた