

たけのご飯

混ぜご飯なので簡単!そして減塩!

今月のおすすめレシピ



材料(4人分)

たけのこ 80g
油揚げ 1枚 (30g)
にんじん 中2/3本 (60g)
A 水 大さじ3
めんつゆ (2倍濃縮) 大さじ3
酒 大さじ1
ご飯 1.2合分 (400g)

作り方

- 1 たけのこは2cm程度の短冊切り、にんじんと油揚げは2cm程度の千切りにする。(油揚げは油抜きせず、そのままOK)
- 2 フライパンに油揚げを入れて軽く炒めたら、にんじん、たけのこを加え炒める。
- 3 2にAを加えて中火で熱し、汁気がなくなるまで炒め、温かいご飯に混ぜ合わせる。

問い合わせ先 市役所保健課健康推進係(内線 235)



主役は君だ TAKATA-UI5

※UI5とは…15歳以下の子どものことを意味します

このコーナーでは日ごろ、大会などでの好成績を目指し市内で練習に励んでいる子ども達を紹介します。



チーム名(学校名)

気仙リバース ST スポーツ少年団

種目 ソフトテニス

団員36人

監督 かねはま みきや
金濱 幹也 さん

チームスローガン 健全な心身を養う

キャプテンからのコメント

高田小学校
むらかみ ゆうみ
村上 結美 さん
(6年)



基礎を大切にしたい練習ができていることがこのチームの強みです。普段から心がけている1球1球に対する声出しを大会でも意識し、目の前の試合に勝ち切れるように頑張りたいです。

