



米崎りんごと豚肉の生姜炒め

市内の農産物で元気になりましょう！

今月のおすすめレシピ



材料（4人分）

豚ロース薄切り肉	300g	サラダ油	大さじ1
米崎りんご.. 1個（200g前後）		調味料（合わせダレ）	
玉ねぎ	1個	醤油	大さじ2
ピーマン	2個	みりん	大さじ1
（彩り用にパプリカでも可）		酒	大さじ1
生姜	1かけ	砂糖	小さじ1
（すりおろしで大さじ1）			

作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② りんごは皮つきのまま8等分のくし切りにして薄切りにする。
- ③ 玉ねぎは薄切り、ピーマンは細切りにする。
- ④ フライパンに油を熱し、豚肉を入れて軽く焼き色がつくまで炒める。
- ⑤ 玉ねぎ・ピーマンを加えてしんなりするまで炒める。
- ⑥ りんごを加え、さっと炒め合わせる。加熱しすぎず、シャキッと感を残すのがポイント。
- ⑦ 生姜を加え、合わせダレを回し入れ、全体を炒め合わせる。
- ⑧ 照りが出たら火を止め、器に盛りつけて完成。

今回紹介するレシピは、米崎りんごを使った「豚肉の生姜炒め」です。

市内で生産される米崎りんごは樹上でゆっくり完熟することにより蜜が入りおいしくなることが特徴です。

豚肉には疲労回復に役立つビタミンB1が豊富で、りんごのクエン酸やペクチンと一緒に摂ることで、夏の疲れが残りやすい秋の体を元気に整えてくれます。

生姜の香り成分ジンゲロールも体を温め、冷えが気になり始める季節にぴったりです。

問い合わせ先 市役所農林課農政係（内線 476）

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）

陸前高田MBバレーボールスポーツ少年団

種目 バレーボール

団員9人

監督 よしだ ひろゆき
吉田 洋之 さん

チームスローガン チーム一丸となって頑張る

キャプテンからのコメント

大船渡小学校
ながの つきひ
長野 月陽 さん
（5年）



みんなで協力し、声をかけ合いながら元気にプレーできるのがチームの強みです。サーブを決めきることなどを意識しつつ、大会では楽しむことも大切にしながら頑張りたいです。



※市内医療機関および金融機関等の事業所で、広報りくぜんたかたを購読希望の場合は左記発行元へご連絡ください。
※広報りくぜんたかた 10月号（No.1198）の印刷経費は1部 86,904円（税抜き）、発行部数は7,250部です。