



旬のおすすめレシピ

南部町食生活改善推進協議会

アスパラと長いもの肉巻き ～新玉ねぎのあんかけ～

材料（4人分）

豚薄切り肉…200g(約8枚)	あんかけ
アスパラガス……………4本	新玉ねぎ……………1/2個
長いも……………5cm	人参……………3cm
塩……………少々	だし汁……………2/3カップ
こしょう……………少々	うすくちしょうゆ…大さじ2
	酒……………大さじ1
	みりん……………小さじ1
	片栗粉……………大さじ1
	水……………大さじ2

作り方

- ①アスパラは根元のかたい部分の皮をむいて、かためにゆで、4等分に切る。
- ②長いものは、皮をむいて、縦に8等分に切る。
- ③豚薄切り肉を広げて、軽く塩・こしょうをふり、①・②を巻く。巻いたら軽くにぎっておく。
- ④あんを作る。だし汁に、うすくちしょうゆ・酒・みりんを加えてひと煮立ちさせ、せん切りにした人参→薄切りにした新玉ねぎの順に加え、新玉ねぎがしんなりしたら水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ⑤フライパンにサラダ油を加えて熱し、③の肉巻きを巻き終わりを下にして焼き、肉を転がしながら炒めて全体に火を通す。
- ⑥⑤を食べやすく斜め半分に切って、お皿に盛り付け、④のあんをかける。

今月の旬 新玉ねぎ

春に出回る新たまねぎは、皮がやわらかく、みずみずしく、甘みがあり、辛みも少ないのが特徴です。調理をするとき、ツンときて涙がでるのは、“アリシン”という物質によるものです。アリシンは、ビタミンB1の吸収を高めて、新陳代謝を促進して体力アップ・疲労回復などの働きがあるといわれています。また、血液の固まりを溶かしたり、血液中の脂質の量を減らしたりする働きも注目されています。

■栄養価（1人分あたり） エネルギー 107.2kcal

たんぱく質	12.3g	脂質	2.7g
炭水化物	7.1g	塩分	0.8g

遠藤 中本 伊藤 山本 前谷 川西 氏名
 勇美 明達 静子 不二子 幸孝
 58 65 86 77 92 55 年齢
 歳 歳 歳 歳 歳 歳
 原 天 天 東 福 福 住所
 萬 萬 町 成 里 所

●ごめい福を祈ります●



富田 さくら 愛子 富成
 矢野 頭 旺見朗 純祐 樹 純子
 泉里 桜 潤哉 絵梨子 保護者
 氏名 住所

ひとの動き 4月届出分(敬称略)

納付期限 5月31日(月)

固定資産税第1期
水道使用料
公営住宅家賃
給食費(4月分)
保育料

5月の税金・使用料

人口11,844(-11)人 世帯数3,937(+3)戸
 男 5,561(-11)人 女 6,283(+0)人

わたしたちの町

5月1日現在(前月比)

※ 届け出時に広報への掲載を同意された方のみ載せています。



唯野	天野	種あさの	赤井	石田	山本	藤谷
富美子	しげ子	あさの	一郎	ミヨコ	百合子	富子
77歳	93歳	97歳	79歳	93歳	89歳	95歳
三崎	境	阿賀	朝金	福成	東上	与一谷