



## 旬のおすすめレシピ

南部町食生活改善推進協議会

### えびと菜の花の炒めもの

材料（4人分）

えび……………250g	卵……………2個
えびの下味	塩……………少々
しょうが汁……………小さじ1	サラダ油……………大さじ1
酒……………小さじ1	菜の花……………1束(200g)
塩……………小さじ1/4	長ねぎ……………5cm
片栗粉……………大さじ1	しょうが……………1/2かけ
サラダ油……………大さじ1/2	塩……………少々
	酒……………大さじ2
	しょうゆ……………小さじ1
	サラダ油……………大さじ1

#### 作り方

- ① えびは殻をむき、背に切り込みを入れて背わたを取り、Aで下味をつけておく。
- ② 菜の花は、根元を少し切り落とし、水につけてシャキッとさせる。水気をきって食べやすい大きさに切り、茎の太い部分は縦半分にする。長ねぎとしょうがはみじん切りにする。
- ③ 卵は塩を加えて溶きほぐしておく。フライパンにサラダ油を熱し、溶いた卵を一気に流し入れて大きくかき混ぜ、ふんわりとした炒り卵を作り取り出しておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、えびを入れて弱火で炒め、えびの色が変わったら長ねぎとしょうが、菜の花を順に加えてさっと炒める。全体に油がまわったら酒としょうゆを加えてふたをして弱火で火を通す。
- ⑤ ふたを取り、炒り卵を戻してひと混ぜし、器に盛り付ける。

## 今月の旬 菜の花

菜の花は春を告げる野菜です。カルシウム・ビタミンA・ビタミンCを豊富に含んでいます。緑色が濃く、つぼみがかたくしまっているもの、茎の切り口がみずみずしいものを選びましょう。

■栄養価（1個分あたり） エネルギー 194kcal

・たんぱく質	16.9g	・炭水化物	5.9g
・脂質	10.3g	・食塩相当量	0.9g

## 個性あふれる作品が集まりました

### ～ 第12回 年賀状版画コンクール ～

南部町祐生出合いの館（下中谷）は、さきに募集した「第12回年賀状版画コンクール」の入賞者を決定しました。

本コンクールは、楽しい年賀状作りを通じて、版画がより身近なものになる

ように普及を図るとともに、南部町出身の乳版画家・板祐生を広く知ってもらうことを目的に実施しているものです。

今年は小学生の部・中学生の部・一般の部に、町内を始め、北海道や長崎など全国から255点の応募があり、大賞・優秀賞などが選ばれました。

#### 大賞(中学生の部)



守山東中学校2年 大岡 慎

#### 大賞(一般の部)



東京都 本田 しおん

#### 大賞(小学生の部)



愛知教育大学附属名古屋小学校6年 松浦 周平

#### 優秀賞



愛知教育大学附属名古屋小学校5年 井上 実香



志加浦小学校6年 井上 瑠香



西伯小学校3年 田中 美聡



法勝寺中学校3年 多月 彩花



鳥取県 伊達 孝禮



群馬県 金田 優

※祐生出合いの館では『手ぬぐいの世界-板祐生コレクションより-』を4月18日まで開催中です。ぜひお出掛け下さい。