

食生活改善推進員おすすめ
旬のレシピだより
— Vol.21 —



材料 (2人分、20cmフライパン1杯分)

- 餅 ……小3個(100g)
- ぶなしめじ …… 1/2株
- キャベツ …… 200g
- 豚バラ肉スライス ……100g
- にんじん ……50g
- オリーブオイル …… 大さじ1
- 玉ねぎ ……50g
- ポン酢 …… 適量

栄養価(1人分)(※ポン酢を除く) : エネルギー 404kcal たんぱく質 10.7g 食塩相当量 0.1g

～野菜をしっかり食べよう!～
・1日にとりたい野菜の量は350g以上です。
・この料理で、野菜150gをとることができます。



- 餅は4等分する。
- キャベツは、ざく切りにする。
- にんじんは、短冊切りにする。
- 玉ねぎは、薄切りにする。
- しめじは、根元を切って、ばらす。
- 豚バラ肉は、幅3cmに切る。
- フライパンに、オリーブオイルをしき、キャベツを広げる。
- キャベツの上に、にんじん、玉ねぎ、しめじをまんべんなくのせ、次に、豚バラ肉と餅を全体に置く。
- 水を50ml加えて、ふたをして強火にかけ、湯気があがったら、中火で7分蒸す。
- ポン酢をかけて食べる。

作り方は、1/15に伯耆町有線テレビ「みんなの健康レシピ」で放送し、1/16から町ホームページに動画を掲載します。

広報ほろきは令和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、「▼」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。

Lover's Sanctuary
https://www.masumizu.net/ski/

大山ますみず高原
スノーパーク

今年も来ちゃった
大山ますみず高原スノーパーク

1日中遊び放題! 500円

雪遊びゾーン
ワクワク楽しい空間演出!
ソリすべり放題! 遊具・雪山で遊び倒せ

営業時間	平日 (月~木) 9:00-17:00
	金・土・祝前日 9:00-17:00
	ナイター 17:30-22:00
	日曜日・祝日 9:00-17:00

※金・土曜日17:00~17:30は、ゲレンデ整備・点検のためリフト運休いたします。
※12月31日はナイター営業を休止させていただきます。

伯耆町 YouTubeチャンネル

伯耆町の魅力や行政情報をお届けします。
チャンネル登録して最新の情報をゲット!

登録はこちら