

明日のレシピ

No.147

食推協レポート



辛さの中にうま味を感じる 麻婆豆腐

スタミナ料理で夏に勝つ

ピリッとした辛さの中にうまみを感じる麻婆豆腐。食欲そそるスタミナ料理です。

豆鼓醬を入れると風味が出て、最後に花椒粉を振りかけることで本格的な香りが楽しめます。



健康づくり
食生活推進協議会
はるえ
舟木 春江さん



材料 4人分(1人分エネルギー 218kcal)

木綿豆腐	1丁	お湯	150ml
長ネギ	1/3本	鶏がらスープの素	小さじ1
ニンニク(みじん切り)		酒	大さじ1
甜麵醬	小さじ1	しょうゆ	大さじ1
豆板醬	大さじ1	塩	少々
豆鼓醬	小さじ1	こしょう	少々
サラダ油	大さじ1	水	大さじ1
豚ひき肉	100g	片栗粉	大さじ1
		花椒粉	適量



作り方

- 豆腐は2cm角に切り、塩を少々加えたお湯で温めるくらいに軽くゆでる。長ネギはみじん切りにする。
- Aをボウルに入れ合わせておく。
- フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉を入れてしっかりと炒めたら、一度火を止めて②を加える。
- ③を焦がさないように混ぜながら炒め、赤い透明な油が出てきたら、Bのスープを加える。フツフツと沸いたら、豆腐を加え、再び煮立ったら、酒・しょうゆ・塩・こしょう・ネギを加える。
- 弱火にしてからCの水溶き片栗粉を加え、軽く混ぜる。強火にして、水溶き片栗粉にしっかりと火を通す。
- 皿に盛り、花椒粉を適量振りかける。

当てよう菊川の特産品

広報クイズ No.150

問題 いつまでも自分らしく暮らせるために市が策定した計画は?「長寿〇〇〇〇安心プラン」(ひらがな4文字)



今月の逸品

新日本料理おぶね 食事券(1名様分)

ふじのくに食の都づくり仕事人として表彰された店主の高木さんが、心を込めてお届けするこだわりのコース料理をお楽しみください。

提供：新日本料理おぶね

所在地：加茂4948 ☎35-4030 ホームページ▶



正解者の中から3人に「今月の逸品」が当たります。答えとあなたの住所・氏名・年齢・電話番号のほか、身近なできごとや広報を読んだ感想を、ハガキに書き添えて下記へお送りいただくか、右下から電子申請で応募ください。

■あて先

〒439-8650 菊川市堀之内61番地
菊川市役所秘書広報課

■締め切り

9月16日(木) 当日消印有効

■結果

6月号の広報クイズには34人の応募があり、全員正解。答えは「ハザードマップ」でした。



すくすくアイドル

● No. 146 ●



進士 虎鉄くん
(5歳) (左)
亜音ちゃん
(2歳) (右)
希音ちゃん
(7カ月) (中央)
(長池)

元気いっぱい3兄妹!
仲良く過ごそうね♪

橋本 頼くん
(1歳)
(上本所)



初めてのケーキ
美味しいね♪
たくさん食べてね♪

0歳から3歳くらいまでの子どもの写真を募集しています。下記へ申し込みまたは、右記から応募できます。応募順に掲載するため、掲載までに時間がかかる場合があります。

☎・✉ 秘書広報課秘書広報係 ☎35-0924 Eメール: hishokoho@city.kikugawa.shizuoka.jp

