

テーマ 簡単! 栄養ばっちり! 1品料理



中華丼

1人分 エネルギー 426kcal 食塩相当量 2.3g

材料 (4人分)

- ご飯(1人150g).....600g
- 豚薄切り肉.....50g
- 人参.....1/6本(20g)/白菜.....2枚(200g)
- たけのこ(水煮).....30g/ピーマン.....1個(40g)
- なると巻き(かまぼこ).....1/5本(40g)
- きくらげ(乾).....1g/ゆでうずら卵.....4個
- むきえび.....30g/ごま油.....大さじ1
- 水.....1カップ
- A { 鶏ガラスープの素.....小さじ1/2
- 砂糖.....小さじ1/料理酒.....大さじ1
- しょうゆ.....小さじ1/塩.....小さじ1/3
- B { 片栗粉.....大さじ1/水.....大さじ3



作り方

- ①豚肉は3cm長さに、人参は短冊切り、白菜はザク切り、たけのこ、なると巻きは薄切りにする。ピーマンは細切りにする。きくらげは水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ②中華鍋にごま油を半量入れ、熱し、豚肉を炒める。次に人参、たけのこを加え炒め合わせ、残りの具とAを加えてひと煮立ちさせる。
- ③Bを混ぜ合わせ、②へ流し入れ、全体を混ぜながらとろみをつける。最後に残りのごま油を回し入れ香りを付ける。
- ④ご飯を器に盛り、その上に③をかける。



子育て世代包括支援センターからのお知らせ

五所川原市では、妊娠・出産・子育ての様々な悩みや質問に保健師がお答えするワンストップ相談窓口「五所川原市子育て世代包括支援センター」を民生部健康推進課内に開設しています。一人で悩んでいることはありませんか?どんなことでもお気軽にご相談ください。

～どんな相談に応じてくれるの?～

| 妊 娠 | 出 産 | 子 育 て |
|---|---|---|
| 母子健康手帳をお渡しする際に、個別にお話を伺います。困り事や悩み事がある方は、継続的にサポートします。 | 出産や産後に関して不安なことがあればお話を伺います。必要に応じて医療機関等とも連携してサポートします。 | 子育てへの不安がある場合は、継続的にサポートします。必要時、利用可能なサービスをご紹介します。 |

対 象...五所川原市に住所がある妊産婦、乳幼児の保護者等
受 付...月～金曜日(土日祝日、年末年始除く) 8:30～17:15
場 所...市役所1階20番窓口(健康推進課)
連絡先...内線2393/FAX35-2130
電子メール kenkousuisin@city.goshogawara.lg.jp



小曲 TSUTAYAとなり

韓国料理 くるくる 炭火サムギョプサル

〒037-0076 青森県五所川原市小曲沼田6-13

TEL 0173-33-8636 くるくる

営業時間 17:00～22:00 定休日 月曜日・第一火曜日

広告募集

～広報ごしよがわらでは有料広告を募集しています～
広報は市内全域に配布され広く読まれています。
広告掲載で五所川原市を応援していただけませんか?

掲載料金はこのサイズで15,000円

詳細はホームページでもご覧いただけます。
<http://www.city.goshogawara.lg.jp/jouhou/other/koho-koukoku.html>
申込先 総務課広報係 内線2117