

# 善意の花かご ~どうもありがとうございました~



- ▷岩崎グループ(岩崎栄美代表) 7名=草刈り奉仕  
(以上1件くるみ園へ)
- ▷東北電力ネットワーク株式会社五所川原電力センター(八重樫識史所長)、株式会社ユアテック五所川原営業所(鎌本文明所長)=防犯灯20台、防犯灯取付工事一式



目録を渡した八重樫所長(右)と鎌本所長(左)

- ▷ごしょつがる農業協同組合(齊藤勝徳代表理事組合長)=「ちゃぐりん」8月号339冊(ごしょつがる農協管内の小学5年生へ)



本を寄贈した齊藤組合長(中央)

- ▷金木ロータリークラブ(今俊順会長)=折り畳みアルミリヤカー1台(金木中学校へ)、津軽三味線修理代等一式(金木小学校へ)



目録を手渡した今会長(右)と野呂幹事(左)



目録を手渡した今会長

たくさんの善意  
ありがとうございました。



## 料理紹介

五所川原市食生活改善推進委員会

あなたも作ってみませんか

テーマ 疲労回復! 豚肉レシピ



長ねぎの肉巻き照り焼き

材料(4人分)

- 長ねぎ(白い部分)…3本
- 豚ロース肉(薄切り)…18枚(300g)
- 塩…小さじ1/6 しょう油…少々
- 小麦粉…大さじ2 サラダ油…大さじ1
- A { しょうゆ…大さじ1
- 酒…大さじ1/2
- 砂糖…大さじ1/2
- みりん…大さじ1/2
- 水…大さじ1

1人分 エネルギー284kcal  
食塩相当量0.8g

作り方

- ① 長ねぎは切り込みを入れる(太さの半分位まで3mm間隔で斜めに切り込む。裏側も同様にする)。
- ② 豚肉は少しずつ重ねながら縦長に6枚並べ、塩・しょう油をふる。
- ③ ②の上に①を1本置き、くるくる巻く。残りの2本も同様にする。
- ④ ③を4等分にし、小麦粉を薄くまぶす。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、④を入れて時々転がしながら中火で全体を焼き、長ねぎが柔らかくなるまで火を通す。
- ⑥ ⑤の油をふき取り、Aを加え、とろりとするまで煮絡める。