

あなたも作ってみませんか

テーマ 簡単肉料理



1人分 176kcal 食塩相当量 1.0g

材料 (4人分)

- 牛もも肉(ブロック)…320g / 塩…小さじ1/2
- こしょう…適量 / サラダ油…小さじ2
- リーフレタス…3枚 / トマト…2個
- すりおろしにんにく…小さじ1/2
- A { たまねぎ…100g / みりん…小さじ2
- しょうゆ…小さじ2 / 酒…大さじ1
- すりおろしにんにく…小さじ1/3

作り方

- ①牛もも肉(ブロック)は塩、こしょう、すりおろしにんにくをすり込み、室温に30分戻しておく。
- ②大き目の鍋にたっぷりのお湯を沸かしておく。
- ③フライパンにサラダ油を入れて熱し、①の牛肉を入れて強火で全体的に焼き色をつける。
- ④牛肉に焼き色が付いたら、ラップを2重にして包む。
- ⑤④をポリ袋に入れ、空気を抜いて、口をしっかり閉じる。
- ⑥②の鍋のお湯が沸騰したら、⑤を入れて、そのまま4分ほど強火で煮る。
- ⑦4分経ったら火を止めて、鍋のふたをして20分置く。20分経ったらお湯から取り出し、袋に入れたまま冷めるまで置く(肉汁はソースに使用する)。
- ⑧Aのたまねぎはすりおろし、調味料と⑦の肉汁を鍋に入れ、沸騰させる。
- ⑨肉は繊維に垂直に薄く切る。
- ⑩皿にリーフレタス、くし型切りにしたトマトを飾り、切ったローストビーフを並べ⑧のソースをかける。

薄着の時期に向けた体づくり のれそれ運動レッスン

農閑期・お正月など冬はどうしても運動不足になりがちです。冬眠生活から脱出して、暖かい季節に向けて体をリセットしませんか。新しくなった“自分”で春を迎えましょう。

内容 体重・体組成測定、ウォーキング、筋力トレーニング、ストレッチ等

参加費 無料

定員 30名

対象 64歳までの市民で、医師から運動を制限されていない方(ややきつめの運動強度で実施するため)

持ち物 動きやすい服装、上履き、汗拭きタオル、水分補給のための飲み物

申込み 初回参加の3日前までにお申し込みください。

その他 できるだけ続けて参加してください。運動の効果の評価するため、体組成計で体重、体脂肪率、筋肉量等を測定します。

申込先 健康推進課 内線2367

日程	テーマ
2月2日(金)	姿勢調整ウォーキングと下半身の筋トレ
2月16日(金)	姿勢調整ウォーキングと上半身の筋トレ
3月2日(金)	姿勢調整ウォーキングと椅子を使ったストレッチ
3月16日(金)	おさらい

時間 13:00～ 受け付け、体組成測定
14:00～15:00 運動

会場 働く婦人の家 2階 軽運動室

講師 健康運動指導士 鬼武由美子氏

法律相談は弁護士会へ

今すぐあなたの助けになりたい

青森県弁護士会所属の地元の弁護士事務所で弁護士の相談が迅速に受けられます。

受付時間 / 平日午前9時から午後5時

相談料 / 30分 5,000円(税別)

※但し法テラスの扶助が利用できる場合無料

相談方法

- ① 悩みがある…
- ② 0172-33-7834へ電話
- ③ 午前中に電話→当日15時～17時相談可能
- ④ ③以外の場合→弁護士を紹介します!

当日相談も
できます

お申込・お問合せは：青森県弁護士会 弘前支部まで (TEL.0172-33-7834)