



2016 希望郷 いわて国体

第71回国民体育大会 広げよう 感動。伝えよう 感謝。

久慈市ゆかりの選手たち

国体柔道競技の情報はここから

テニス



成年女子
藤島 夏海さん



成年男子
藤島 航さん



会期 2日(日)～5日(水)
会場 盛岡市
市立太田テニスコート

柔道



少年男子
日形井 奏太さん



成年男子
三浦 拓海さん



成年男子
細工藤 徹さん



会期 8日(土)～10日(月・祝)
会場 久慈市
久慈市民体育館

山岳



成年女子
金澤 千怜さん



会期 7日(金)～9日(日)
会場 盛岡市
県営運動公園

相撲



成年男子 監督
谷地 勇さん



会期 2日(日)～4日(火)
会場 八幡平市
八幡平市総合運動公園体育館

軟式野球



成年男子
桑田 健也さん



会期 2日(日)～5日(水)
会場 洋野町ほか5町村
オーシャンビュースタジアムほか

卓球



成年女子
平船 文さん



会期 2日(日)～5日(水)
会場 奥州市
奥州市総合体育館

ウェイトリフティング



成年男子
芦渡 翔さん



会期 1日(土)～5日(水)
会場 奥州市
江刺中央体育館

久慈市ゆかりの選手たちも出場!
みんなで声援を送りましょう!!



おことわり：9月20日現在、関係団体等により確認ができた情報を掲載しています

いきいきキッチン!

久慈市食生活改善推進員協議会 ☎61-3315

ケチャップ肉じゃが

【1人分…255kcal / 食塩相当量 1.1g】

| | | |
|----------------|-------------------|------------------|
| ■材料(2人分) | インゲン…………… 10g | 砂糖…………… 大さじ1 |
| ジャガイモ…………… 小2個 | 豚肉(薄切り)…………… 100g | しょうゆ…………… 小さじ2強 |
| タマネギ…………… 半分 | サラダ油…………… 大さじ1/2 | ケチャップ…………… 小さじ2強 |
| ニンジン…………… 20g | だし汁…………… 1カップ | ○今月の担当…久慈1地区 |

- ジャガイモ、ニンジンは皮をむき1口大に。玉ねぎはくし型、豚肉は5～6cm幅に、インゲンは筋を取って食べやすく切る
- フライパンにサラダ油を引いて熱し、タマネギ、ジャガイモ、ニンジン、インゲン、豚肉の順番に炒め、だし汁を加える
- 沸騰したらアクを取り、砂糖、しょうゆ、トマトケチャップの順に加え、ふたをして弱火で約15分煮込む
- ジャガイモに火が通ったらふたを取り、強火にして煮汁を煮詰める



POINT

○さまざまな調味料で、味の変化を楽しみましょう