

新成人 門出の笑顔



いきいきキッチン

久慈市食生活改善推進員協議会 ☎ 61-3315

キャベツしゅうまい風

■材料(2人分) 【1人分…230kcal / 食塩相当量 1.0g】

キャベツ……………	150g	A	酒……………	大さじ1/2
タマネギ……………	1/2		しょうゆ…	大さじ1/2
片栗粉……………	大さじ1・1/2	A	ゴマ油…………	大さじ1/2
豚ひき肉……………	180g		脱脂粉乳…………	大さじ3
塩……………	小さじ1/6	A	カレー粉…………	大さじ1弱
コショウ……………	少々		サラダ菜……………	3枚

○今月の担当…食生活改善推進員養成講座 受講生



- 1 キャベツはせん切り、タマネギはみじん切りにして、それぞれ片栗粉をまぶす
- 2 ボールにAを入れて混ぜ、1のタマネギを加えてさらに混ぜる。手にゴマ油(分量外)を塗り、12等分して丸め、1のキャベツをまぶす
- 3 蒸気のあがった蒸し器に2を入れ、強火で8分蒸す
- 4 つけあわせの野菜を添えて、器に盛る

POINT カレー粉の風味で何もつけずに食べられます



広報クイズ

答えは紙面の中に

問題1 12月の冬の市で大川目中の生徒が販売したのは?

問題2 久慈湊地区で小正月に行われている伝統行事は?

▶応募方法…はがきに問題の答え・住所・氏名・年齢・電話番号と広報くじの意見や感想などを明記して下記まで

〒028-8030

久慈市川崎町1番1号 地域づくり振興課

▶締め切り…2月20日(月)消印有効

▶賞品…図書カード500円分(抽選で5人)

▶当選発表…賞品の発送をもって代えさせていただきます

○11月1日号の答え

問1 読書 / 問2 INSPIRE(インスパイア)