

市民の皆さんが元気な生活を送るため、栄養や食生活の改善や普及を図る十和田市食生活改善推進委員会が、おすすめレシピを紹介します。

今回は、忙しいときに！お手軽レシピ ▶ 豚肉ともやしのスープ ▶ です。

材料（4人分）

豚肉（切り落とし）	120g	コンソメ ^{かりゅう} 顆粒	8g
モヤシ	200g	水	3カップ（600cc）
ニンジン	30g	こしょう	少々
万能ネギ	2～3本（10g）		

作り方

- ① モヤシは流水でよく洗い、ざるに上げて水を切っておく。ニンジンは千切り、万能ネギは小口切りにしておく。
- ② 豚肉は5mm幅の細切りにする。
- ③ 水を入れた鍋に、豚肉とニンジンを入れ、あくを取りながら加熱する。
- ④ 一煮立ちしたら、コンソメとモヤシを加えてさらに煮る。豚肉に火が通ったら、こしょうを振り入れて味を調整する。
- ⑤ 器に盛り、万能ネギを上にとちらす。

※今回、コンソメは化学調味料無添加のものを使用しました。

「豚肉ともやしのスープ」



◇豚肉に含まれるナイアシン

血行を良くする効果があるため、冷え性や頭痛の改善に役立ちます。

● 1人分の栄養価

エネルギー 91kcal、たんぱく質 6.2g、脂質 5.9g、炭水化物 3.0g、食物繊維 0.9g、カルシウム 11mg、塩分 0.9g

ぐるっとNAVI

～上十三・十和田湖広域定住自立圏情報～



上十三・十和田湖広域定住自立圏内のイベント情報をお届けします♪

上十三・十和田湖広域定住自立圏観光ガイドをご覧ください

圏域内のイベントやモデルコースなどの情報を公開しています。ぜひご覧ください。



▲QRコード

問上十三・十和田湖広域定住自立圏観光推進協議会事務局（十和田市商工観光課内）☎⑤6771

六ヶ所村

婚活イベント「縁結日 六恋祭」

ミニゲームやフリートークで楽しい時間を過ごしましょう。詳しくは六ヶ所村ホームページをご覧ください。

- ▶とき 10月9日(土) 午後2時～5時（受付 午後1時～）
- ▶ところ 六ヶ所村文化交流プラザ「スワニー」
- ▶対象 独身の男女
※男性は六ヶ所村在住者のみ
- ▶定員 男女各20人
- ▶費用 1,000円

問六ヶ所村婚活支援事業実行委員会（六ヶ所村政策推進課内）☎0175⑦8136

六ヶ所村ホームページ▶



おいらせ町

高校生レストラン「キッチンいちょうの森」

お持ち帰りできる結弁当を販売します（限定100食）。

▶とき 10月23日(土) 午前11時～（整理券配布 午前9時～）

▶ところ 百石高校
▶価格 800円（税込み）

問百石高校・食物調理科調理クラブ ☎0178②2088

掲載しているイベントは、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、中止や延期、変更になる場合がありますので、ご了承ください。