

十和田市食生活改善推進員会 おすすめレシピ Vol.19

健康増進課 ☎0176-51-6791

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員会が、おすすめレシピを紹介します。今回は、親子で作ろう ▲ナガイモのサンド揚げ▲です。



材料（5人分）

ナガイモ	300g	ニンジン	50g
合いびき肉	100g	タマネギ	40g
酒	大さじ 1	ピーマン	30g
しょうゆ	大さじ 1 と 1/2	シイタケ	30g
片栗粉	大さじ 1 と 1/2	付け合わせ	
こしょう	少々	サラダ菜	5 枚
薄力粉	大さじ 5	ミニトマト	10個
サラダ油	適宜	レモン	1/2個

作り方

- 1 ナガイモは皮をむき、5 mmの幅に切る(2枚 1 セット)。
- 2 バットなどにナガイモを並べ、具を挟む両面に茶こしで薄力粉を薄く振る。
- 3 サラダ菜は洗っておく。レモンは五つに切り分ける。
- 4 Aの野菜は細かいみじん切りにする。
- 5 フライパンを熱し、サラダ油を薄く引き、ニンジン、タマネギを炒める。タマネギが少し透明になったら、ピーマン、シイタケを加えさらに炒める。合いびき肉を加え、酒、しょうゆを入れ炒める。肉に火が通ったら片栗粉を振り入れ、こしょうで味を整える。
- 6 5を1のセット数に合わせて等分し、ナガイモの上にのせ、もう1枚のナガイモで挟む。
- 7 6の全面に茶こしで薄力粉をまぶす。
- 8 170℃に温めた油で7を少しきつね色になるまで揚げる(約1～2分)。
- 9 皿にサラダ菜を敷き、8を盛り付け、ミニトマト、レモンを添える。食べるときは、お好みでレモンを搾りかける。※8の出来上がりが大きい場合は、食べやすい大きさにカットして盛り付ける。

1人分の栄養価

エネルギー 253kcal、タンパク質 7.4g、脂質 12.4g、炭水化物 3.2g、食物繊維 3.2g、カルシウム 43mg、食塩相当量 0.8g



～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。



六ヶ所村

もくろっく！木育キャラバン in
ろっかしょ 2025 東京おもちゃ
美術館がやってくる

とき 10月4日(土)、5日(日)

午前10時～午後4時

ところ 六ヶ所村文化交流プラザ
「スワニー」

問六ヶ所村役場こども支援課
☎0175-72-8145

六戸町

メイプルタウンフェスタ2025

とき 11月1日(土)、2日(日)

ところ 六戸町総合体育館

問六戸町メイプルタウンフェスタ実
行委員会 ☎0176-55-2411

秋田県小坂町

小坂・鉄道まつり 2025

とき 10月12日(日)、13日(月)

ところ 小坂鉄道レールパーク

問小坂鉄道レールパーク

☎0186-25-8890

小坂町役場観光産業課観光商工班

☎0186-29-3908

東北町

東北町生き生き産業文化まつり

とき 11月1日(土)、2日(日)

午前9時～午後3時

ところ 上北会場（文化センター周
辺）、東北会場（北総合運動公園ト
レーニングセンター周辺）

問東北町役場農林水産課

☎0176-56-3111

横浜町

yokohama

ディスカバー・ロマンス

Discover Romance 2025

とき 10月19日(日)

男性：午前9時～午後6時

女性：午後0時30分～6時

ところ 青森市内（バスツアー型婚
活のため適宜移動）

対象 20歳以上の独身者で、男性は
横浜町在住の人、女性はどなたでも
参加できます

定員 男女各10人

参加費 男性2,000円 女性1,000円

申込期限 10月6日(月)

問問 特定非営利活動法人プラット
フォームあおり ☎017-763-5522