

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 **お弁当にオススメ!**

🍀 **ガーリックポークのナガイモ巻き** 🍀 です。



● **1人分の栄養価**

エネルギー 245kcal、タンパク質 13.1g、脂質 14.7g、炭水化物 12.6g、食物繊維 1.0g、カルシウム 18mg、食塩相当量 0.9g

作り方

- 肉をきれいに広げ、塩、こしょうをして、米粉の半量（大さじ1）をふる。
- ナガイモは皮をむき、長さは肉の幅に合わせ、5mm角の短冊切りにする。
- ①の肉1枚に②のナガイモを3～4本巻き付け、ナガイモ巻きを12本作り、残りの米粉をまぶす。
- フライパンを熱し油を入れ、③を焦げ目が付くくらい焼き、肉に火が通ったら皿に取っておく。
- ④のフライパンにAを入れ、火にかけてソースを作り、ナガイモ巻きをフライパンに戻してソースを絡ませる。
- 皿にレタスを敷いてナガイモ巻きを盛り付け、ミニトマトを添える。



豚肉に含まれるビタミンB1には疲労回復効果があります

材料（4人分）

豚肉（ロース薄切り）	12枚(240g)	
塩	1.3g	
こしょう	適量	
ナガイモ	120g	
米粉（小麦粉）	大さじ2	
油	大さじ1	
レタス	120g	
ミニトマト	8個	
A	ケチャップ	大さじ1・1/3
	中濃ソース	小さじ1・1/3
	オイスターソース	小さじ1・1/3
	赤ワイン	大さじ1・1/3
	水	30ml

りんごのふるさとシャトルバス運営協議会主催

弘前⇄奥入瀬・十和田観光バス

田間弘南バス ☎0172-38-2255

弘前市と十和田市を結ぶシャトルバスを運行します。バスに乗って弘前さくらまつりを見に行きませんか。

運行日 4月15日(土)～11月5日(日)の土・日曜日、休日

コース ▶つがる（弘前市→奥入瀬溪流→十和田湖）、▶トキ（弘前市→現代美術館）、▶ジョナゴールド（十和田湖→小坂町→弘前市）、▶ふじ（現代美術館→奥入瀬溪流→十和田湖→弘前市）

料金 ▶片道 4,000円
▶往復 6,500円(学生または1団体10人以上の利用者は4,000円)
▶条件付き乗り放題プラン 15,000円

最少催行人数 2人

申し込み方法 乗車日の1カ月前から5日前までに申し込みください。

※いずれのコースも要予約（予約がない場合は運休）。

※催行が確定したコースは、当日の申し込みもできます。



▲詳しくはこちらから

弘前さくらまつり期間
(4月21日(金)～5月5日(金))は毎日運行!



提供：弘前さくらまつり情報サイト