

砂川市食生活改善協議会 今夜のもう一品

豚肉と小松菜の混ぜご飯

疲労回復に効果的なビタミン B1 を含む豚肉とカルシウムが豊富な小松菜を炒め、温かいご飯に混ぜ合わせるだけで、おいしい混ぜご飯になります。お好みの野菜を加えて、ご家庭の味にアレンジしてみるのもおすすめです！

<材料 2人分>

豚もも薄切り肉	35g
小松菜	45g
しょうが	5g
しょうゆ	小さじ 1
酒	小さじ 1
塩	小さじ 1/6
砂糖	小さじ 1/6
ごま油	小さじ 1/2
サラダ油	小さじ 1/2
ご飯	200g

<作り方>

- ①豚肉を2cm幅、小松菜を2cm、しょうがを千切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、しょうがを炒める。香りがたったら豚肉を加え炒める。
- ③豚肉の色が変わったら小松菜を加え、しんなりしたらAを加えさらに炒める。火を止め、ごま油を加え混ぜる。
- ④温かいご飯に③を汁ごと加えよく混ぜ、器に盛る。
※野菜を増やすことで煮汁が出ます。ご飯と混ぜ合わせるときに煮汁を加減してください。



エネルギー 226kcal たんぱく質 6.3g カルシウム 43mg 塩分 0.8g

問ふれあいセンターTEL 52-2000

砂川市公式 LINE アカウント をご活用ください！

市では、公式 LINE アカウントを開設しています。災害時や新型コロナウイルス感染症などの緊急情報、広報すながわ発行情報、防災関連情報に加えて、ごみの分別検索や受信設定をすると欲しい情報だけを受け取ることができます。

“もしも”のときに危険から身を守るとともに市の最新情報を活用するために、ぜひ“友だち”に追加をしてください。

【登録方法】

スマートフォンなどでLINEアプリを開き、「砂川市」を検索し友だち登録をしていただくか、右記のQRコードを読み取ってご登録ください。登録後、「受信設定アンケート」に回答してください。



☆受信設定のしかた☆

- ①メニュー1の「受信設定」をタップ
- ②「受信設定アンケート」の「回答する」をタップし、設定を行う

問広報広聴係TEL 74-8763

市の人口 ★1月末現在★ ※ ()内は前月比

世帯数 8,584 世帯 (-26) 人口 15,859人 (-50) 男 7,352人 (-24) 女 8,507人 (-26)

編集後記

中学時代、砂川プラススタイルのライブで他校の吹奏楽部員と演奏した『空色デイズ』▶100人程の大合奏に心が躍った思い出▶10年たった今、プラスタの一員として当時と同じ曲を子どもたちと演奏でき感慨無量です！🎵

※「QRコード」は株式会社デンソーウェブの登録商標です。