



ちょい足し健幸レシピ 生春巻きで一口ビビンバ

材料 (2人分・調理時間約30分)

- | | |
|----------------------|--------------------|
| 卵(Lサイズ) …………… 1/3個 | 大根 …………… 1cm (25g) |
| プロセスチーズ…1/2個(10g) | ☆酢…………… 大さじ1 |
| サンチュ …………… 2枚 | ☆砂糖…………… 小さじ1/3 |
| もやし …………… 1/10袋(20g) | 豚バラ薄切り肉 …………… 50g |
| ほうれん草 …………… 1/3束 | ニラ…………… 1/3束 |
| ★しょうゆ …………… 小さじ1/6 | ◎砂糖…………… 小さじ1/3 |
| ★鶏ガラスープの素 小さじ1/3 | ◎しょうゆ …………… 小さじ1 |
| ★ごま油…………… 小さじ1/4 | ◎みりん…………… 小さじ1 |
| ★白いりゴマ …………… 少々 | ◎白いりゴマ …………… 小さじ2 |
| にんじん …………… 3cm (25g) | ライスペーパー …………… 4枚 |

作り方

- 卵は割りほぐし、炒り卵を作っておく。チーズは拍子木切りにする。サンチュは半分に切る。
- もやしは芽と根を取ってゆで、水気を絞っておく。ほうれん草はゆでて3cm幅に切り、もやしと合わせて★で和える。
- にんじん、大根は皮をむいて細切りにして塩もみ(分量外)しておく。しんなりしたら水で塩を洗い流し、水気を絞って☆と和える。
- 豚肉をフライパンで焼き、3cm幅に切ったニラを加えて◎で味付け。
- ライスペーパーを40℃のぬるま湯につけて、柔らかくなりすぎないうちに取り出す。
- 5の上に、①～④を乗せて、春巻きのように巻いていく。食べやすい大きさに切って、皿に盛りつけ完成!

夏バテを防ごう

まだまだ暑いこの時期、体の疲れを感じる方も多いのではないのでしょうか。夏バテを防いで体力を維持するためには栄養を適切にとることが大切です。特に、高齢の方は、栄養不足に注意してください。意識して摂取したいのはたんぱく質。肉や魚、卵、大豆製品など、最低でも1日に握りこぶし3個分は食べましょう。主菜にするほか、ご飯にサケフレークを添える、汁物に卵を落とすなど工夫してみてくださいはいかがでしょうか。

(握りこぶし1個分の目安:魚ひと切れ、卵1個、納豆1パック)

★全14レシピをホームページで公開中

アンケート

アンケートにお答えいただいた方の中から抽選で、

越前そばプリン(6個)
を10名様にプレゼントします。

県産そば粉を贅沢に使ったプリンです。そばの豊かな香りとクリーミーで上品な甘さ。どうぞご賞味ください。



応募締切 令和元年 9月21日(土)

お忘れなく

応募方法 アンケートの回答と住所・氏名・年齢・性別・電話番号を必ず記入の上、郵便はがきまたは県のホームページでご応募ください。(お一人1通まで)
※賞品の発送をもって当選発表に代えさせていただきます。賞品は10月中旬に発送する予定です。

応募先 〒910-8580 県広報広聴課 NEWSふくい (住所は記載不要)
ホームページでの応募は

編集後記

今月号の表紙で山頂公園に備え付けのレインボー傘を差しているモデルは、7月からSNSを専任で担当している石倉です。フェイスブックやインスタグラムなどを通して、「幸福度日本一」である福井県の魅力を発信しています。右のQRコードから、ぜひご覧ください。

Q1.NEWSふくいを読んだご感想を教えてください。

- 1.大変良い 2.良い 3.普通
4.あまり良くない 5.良くない

Q2.良かった記事を教えてください。(複数回答可)

1. 表紙 2. 特集
3. 知事メッセージ 4. お知らせ
5. Next Stage 6. ふくいインフォ
7. 食の國ふくい

Q3.NEWSふくい今後取り上げてほしい県政のテーマを教えてください。(自由記述)

Q4.NEWSふくいへのご意見をお願いします。(自由記述)



Facebook
「おいでよ!ふくい」



Instagram
「insta_fukui」