



お肉たっぷり元気！  
磐田産パプリカと豚肉の  
黒酢リカバリー丼

今月のシェフ…

公認スポーツ栄養士 中野ヤスコさん



豚肉は疲労回復に効果的なビタミンB1を多く含み、ご飯との相性は抜群！パプリカはビタミンA、C、Eが豊富で、疲労回復や老化防止にも最適です。



1人分当たり【エネルギー644kcal】

たんぱく質32.5g 脂質19g カルシウム27mg 鉄2.1mg 食塩相当量2.3mg



シェフ・事業紹介

公認スポーツ栄養士、管理栄養士、調理師で、働きの学び舎くみ代表取締役。「スポーツ栄養」「健康経営支援」「ヘルスケア」を柱に事業を展開し、プロからジュニアまで数多くのアスリートの食事提供や栄養指導を行っています。

また、ジュビロユースの選手に市内農産品を使った食育講座を行い、食、運動、健康の関わりについて指導しています。30ページをご覧ください。

材料（4人分）

- パプリカ(黄・赤)……………各1個
- 豚肉(切り落とし肉)……………500g<sup>A</sup>
- 青ネギ……………1本
- ごま油……………20g<sup>A</sup>
- 片栗粉……………30g<sup>A</sup>
- 温かいご飯……………2合
- しょうゆ……………50cc
- 黒酢……………40cc
- 砂糖……………20g<sup>A</sup>
- ごま……………少々

作り方

- ① パプリカと豚肉を一口大、青ネギは小口切りにする。
- ② フライパンにごま油をひき、パプリカを軽く炒める。
- ③ ②をいったんフライパンから取り出し、片栗粉をまぶした豚肉を炒める。
- ④ フライパンの脂を拭き取り、②と混ぜ合わせたAを加え、照りが出るまで炒める。
- ⑤ ご飯を丼に盛り、その上に④をのせ、青ネギとごまをちらす。

編集後記

春になり、陽の光が心地よくなり感じます。最近のマイブームは、縁側での読書。学生の時に読んだ本を改めて読んでみると、あの頃とは違った感情が生まれて面白いなあと思いつつ、うとうと…春のお昼寝もマイブームの一つです①

広報クイズ

Q 現在建設中の新しい文化会館の愛称は？

- ① おかりな
- ② あさがお
- ③ かたりあ

今月のプレゼント

図書カード1,000円分……………10名様

ページ番号 1002413

【応募方法】

正解者の中から抽選でプレゼントが当たります。6月15日(火)までに、はがき(当日消印有効)、FAXまたは電子申請で、答え、住所、氏名、年齢、広報いわたへの意見を記入し、広報広聴・シティプロモーション課(〒438-8650 国府台3-1 FAX 32-3946)へ



▲電子申請

2月号の結果 答えは『②18日』でした。(応募総数 210 通)