

# 食 季節の健康レシピ

## 中華風炊き込みご飯 (4人分)



### 【材 料】

|          |          |
|----------|----------|
| 米        | 280g     |
| 水        | 米と同量     |
| 豚もも肉     | 160g     |
| しょうゆ     | 小さじ2     |
| 酒        | 大さじ1と1/3 |
| 干しいたけ    | 4枚       |
| にんじん     | 60g      |
| ゆでたけのこ   | 40g      |
| 小松菜      | 120g     |
| 油        | 大さじ1と1/4 |
| 塩        | 小さじ2/5   |
| A { しょうゆ | 小さじ1と1/3 |
| さとう      | 小さじ1と1/3 |

### 【作り方】

- ①米は炊く30分～1時間前に洗い、ざるにあげて水を切っておく。
- ②豚肉は2cm幅に切り、しょうゆと酒をまぶす。
- ③干しいたけはもどして軸を除きせん切りにする。
- ④にんじんは皮をむいて小さめの短冊切りに、たけのこは3cm長さほどのうす切りにする。
- ⑤小松菜はよく洗って水気を切り3cm長さに切る。
- ⑥なべに油を熱し、つけ汁を切った豚肉をさっと炒め、続いてにんじん、たけのこ、干しいたけの順に加えて炒める。最後に小松菜を加えて、汁気が出ないように強火でさっと炒め合わせ、肉のつけ汁とAで調味する。
- ⑦炒めた具をざるにあげ、汁を別にとる。
- ⑧洗った米に同量の水と⑦の汁を加え炊く。炊き上がったら、具を上のにせ蒸らす。  
(1人分=404kcal、たん白質14.1g、塩分1.3g)



▲「鳴門のうず潮」(里口寿信撮影・南あわじ市観光写真コンテスト最優秀作品)



◀春の観光シーズン到来を前に、運航の安全を祈願しての酒樽を流しました

南あわじ市

ふるさと資源

③

## うず潮

月と太陽の引力によってできる潮の満ち引きにより、水面に落差ができ、満潮側から干潮側へと流れ込み、潮の流れが生まれます。幅が一・三キロメートル程と狭く、くびれた形の鳴門海峡では、より潮流が早くなり、くぼみや浅瀬など海底の複雑な地形に勢いよく流れ込むことにより、渦が発生します。

春と秋の「大潮」のころには、直径二十メートルにもなる大渦が巻きます。

**ボランティア募集**  
相撲競技の運営に協力していただけるボランティアを募集します。

- ④総務・企画専門委員会Ⅱ 選手接待や市民参加のPR
- ②宿泊・医事・環境衛生専門委員会Ⅱ 宿泊、弁当、売店、医療救護、美化など
- ③輸送・交通・通信専門委員会Ⅱ 選手や一般客の輸送、会場周辺の交通対策、警備など

- ①競技・式典専門委員会Ⅱ 選手の誘導、表彰式や開閉会式など
- ②記録写真部門 デジタルカメラで大会の様子を撮影します。相撲の躍動感と臨場感、感動を記録に残していきます
- ③運営補助部門 競技記録の速報配布や四十七都道府県の選手・監督のものをなします



▲国体ボランティアの皆さん (H17リハーサル大会、文化体育館)

国体推進室 ☎50・3036

## 国体を支える、縁の下の力持ち

### ◆活動内容

- ①撮影部門 全国の皆さんに広く観戦していただくためインターネットでの競技中継を行います。その中継のための撮影補助を行います
- ②記録写真部門 デジタルカメラで大会の様子を撮影します。相撲の躍動感と臨場感、感動を記録に残していきます
- ③運営補助部門 競技記録の速報配布や四十七都道府県の選手・監督のものをなします

国体だより 第15号  
**はばタン通信**  
国体推進室 ☎50・3036

183日



国体まであと...