



牛ごぼうの甘辛丼

皮膚や爪、髪の毛などを作るたんぱく質を含む牛肉は必須アミノ酸のバランスがとても良く、ビタミンB群も豊富です。

食物繊維の宝庫であるごぼうと濃いめの甘辛味は食欲をそそります。

赤玉ねぎのシャキシャキ感がアクセントです。



● 材料(4人分)

・ごはん	600g	・ミニトマト	4個
・ごぼう	200g	・おろししょうが	小さじ4
・油	大さじ2.5	A	
・牛薄切り肉	400g	・しょうゆ	大さじ4
・赤玉ねぎ	1個	・砂糖	大さじ4
・アボカド	1個	B	
・レタス	4枚	・ぼん酢	小さじ4
		・白すりごま	適量

● 作り方

①ごぼう・赤玉ねぎを薄切り、アボカドを一口大、ミニトマトを4つに切る ②油を中火で熱し、ごぼうをしんなりするまで炒める ③牛肉を加え、色が変わったらAを加え2分煮る ④赤玉ねぎは水にさらし水気をよく絞る。アボカド、赤玉ねぎにBを混ぜる ⑤ごはん③とレタスをのせる。レタスの上にミニトマトと④のをせ、しょうがを添える

1人分 ◎エネルギー659kcal ◎食塩相当量3.1g ◎たんぱく質:28.1g

監修：鴻巣市食生活改善推進員協議会

Art & Culture

鴻巣市文化団体連合会に加盟する団体の作品を紹介します。

— 吹上華道連盟 —



花まつり
合同作品



桂古流
満井康華社中



文化祭
坂田翔遠社中

— 卯月句会 —

鷺草や行けさうもなき地図置かれ
ほとばしる汗の塩味や日暮れ方
放棄地の一つだになき稲穂波
俄雨ステップ踏んで女の子
墓洗ふ遠忌となれば賑やかに
夫が墓へ庭の吾亦紅足せり
二百十日ゆゆしき雲の連なりて
柵に遅れて来たり法師蟬
秋めくや付箋三色のレシビ本

山口 風樹
金子 玲
大久保 茂
茂木 初枝
真保ユキ子
神澤 實枝
満井 康秀
若松 良一
田島 公樹