



今月の一皿

里芋とほうれん草の炒め物

煮物が定番の里いもを炒めました。お芋特有のホクホク感が魅力です。ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富なほうれん草と里芋で体の調子を整える1品です。ベーコンで味にコクと、見た目の色合いをプラスしました。



●材料(4人分)

・里芋	4個(400g)	・こしょう	少々
・ほうれん草	2/3束(200g)	・油	小さじ2
・ベーコン	40g	・炒り白ごま	少々
・塩	小さじ1/3		

●作り方

①食材の下準備をする。里いもは、皮をむいて厚さ3mmの輪切りにし、大きければ半月切にする。ほうれん草は、茹でて水にとり、よく絞ってから4cm長さに切る。ベーコンは1cm幅に切る ②フライパンに油を入れて中火で熱し、里いもを約6分炒める ③水大さじ1を加え、蓋をして軟らかくなるまで加熱する ④ベーコンを加えてさらに1分炒める ⑤ほうれん草を加え、塩、こしょうで調味する ⑥ほうれん草がほぐれたら火を止め、器に盛りごまをかける

1人分 ◎エネルギー117kcal ◎たんぱく質3.5g ◎食塩相当量0.7g

監修：健康づくり課（管理栄養士）

春が待ち遠しい
あなたが好きな桜スポット
教えてください

問合せ 秘書課（内線 2013）



春の訪れを感じる桜。市内には、思わず足を止めて見上げたくなる桜がたくさんあります。

あなたのお気に入りの桜スポットはどちらですか？

Webアンケートで寄せられた内容は、広報こうのす3月号に掲載する場合があります。



回答期限

2月5日(木)まで



Webアンケートにご協力いただいた方の中から抽選で10の方に花の種と
アプリ「まちのコイン」内で使える100ブーケをプレゼントします