食生活改善委員会
美味しく健康とうもろーらいふさろま

美味しく健康とうもろーらいふさろまのコーナーは今号で最後となります。

最終特集として、これまで作ってきたメニューから現広報担当、現コーナー担当アシスタントが選ぶこの一品。近年町民の皆さんから反響の多かったメニューを再度ご紹介します。

佐呂間町ホームページでは、広報のバックナンバーを全て見ることができます。この他にもこれまで多くのメニューを掲載しています。ぜひご覧ください。

豚肉とごぼうの〝やわらか〟炒め煮

2011年（平成23年）8月号　№646掲載
1人分約238cal　塩分約2.3g　食物繊維4.6g

広報担当〝おすすめ〟の一品

サロマ豚を使用して作られたメニュー。美味しく食物繊維も摂りやすいメニュー企画の第3弾でもあり、地元の美味しいサロマ豚と食物繊維豊富なごぼうをやわらかく食べやすく調理。文句なく味も良く、名前のとおりお肉もごぼうもやわらかい！お肉を使っても低カロリーなのが最高♪

材料：4人分
A：豚もも肉薄切り200g　酒大さじ1　醤油小さじ1　片栗粉少々　B：だし汁1カップ　酒50cc　砂糖大さじ2　しょうゆ大さじ2　その他：ごぼう200g　こんにゃく250g　生しょうが1かけ　赤唐辛子少々　サラダ油大さじ1　ごま油少々　青ねぎ少々

作り方
①豚肉は食べやすい大きさに切り分け、Aの材料を加えてしっかりともみ込む。
②ごぼうは皮をこそげとり斜め薄切り。こんにゃくは薄く切り分けて軽く下茹で。
③生しょうがは千切に、赤唐辛子は細かく刻む。ねぎは青い部分を小口切り。
④サラダ油を鍋に熱し、③を炒めて香りが出てきたら豚肉、ごぼうの順に炒める。
⑤豚肉の色が変わってきたらBの材料、こんにゃくを加えて、煮汁が少なくなるまで炒め煮する。
⑥煮汁が少なくなったら火を止めてごま油を回し入れて混ぜ合わせて完成。

鶏ささ身のサラせん揚げ

担当アシスタント〝おすすめ〟の一品

2013年（平成25年）7月号　№669掲載
1人分約246cal　塩分約0.4g

ささ身にサラダせんべいの衣をつけて揚げるアイディアにグッときた！ささ身を使ったことで揚げてもヘルシーでせんべいの食感も良く食べごたえもある。せんべいを砕く調理も楽しく、子どもから大人まで楽しめる一品！

材料：4人分
鶏ささ身3本　酒大さじ1　市販サラダせんべい8枚　揚げ油適宜
◎つなぎ
小麦粉大さじ2　水大さじ1
◎付け合せ
ししとうがらし　大葉

作り方
①鶏ささ身は縦に開いてから斜めに薄く切り分け、酒を全体にまぶす。
②サラダせんべいをビニール袋に入れ棒などで叩いて粗めに砕く。
③つなぎの材料を混ぜあわせ、①に付けて②を全体にまぶす。
④油を熱し③を揚げてきつね色になる程度にからりと揚げ、最後に付け合せの材料を素揚げする。
⑤器に大葉をしき、盛りつけて完成。

そばとあさりのボンゴレ風

2011年（平成23年）4月号№642掲載
1人分約240Cal　塩分約1.3g

広報担当が取材時などに、そばをパスタのように調理して食べたことがなかったから作ってみたら美味しかった！そばとあさりのだしが相性ばつぐんだった！などと反響が多かったことが強く記憶に残っている一品。

反響の多かった〝おすすめ〟の一品

材料：2人分
そば（ゆで）300g　あさり（殻つき）100g　オリーブ油大さじ1　にんにく1かけ　酒大さじ1　塩小さじ1/4　粗びき黒こしょう少々　バジル（粉）適量　かいわれ菜少々

作り方
①にんにくはみじんぎり。あさりはきれいに洗う。
②市販のゆでそばは水でほぐして水けをきる。乾麺は茹でて水にとり冷ます。
③オリーブ油を熱しにんにくを炒める。香りが出たらあさりと酒を入れてフタをする。
④あさりの口が開いたらそばを加えて素早く炒めあわせ、塩・粗びき黒こしょう・バジルで調味。
⑤器にもったらかいわれ菜をかざり完成