広報 やすぎ
令和８年12月号

ちょっこし レシピ



安来市食生活改善推進協議会の 白菜と豚肉の 重ねチーズ蒸し焼き





▲レシピ考案：安来市食生活改善推進協議会の皆さん

◀フライパン一つで簡単に野菜がたっぷりとれます。

材料（４人分）

- ハクサイ　1/4 個（500 g）
- 豚もも肉（うす切り）　240 g
- パプリカ（赤）　1/2 個（100 g）
- スライスチーズ　４枚（72 g）
- 塩　小さじ 1/3
- コショウ　少々
- オリーブオイル　小さじ１

191 Kcal　塩分 1.0g　※１人分あたり

【作り方】

① 豚肉は広げて塩、コショウをふり、スライスチーズは半分に切り、パプリカは 5mm 幅に切る。

② ハクサイの間に①を交互にはさむ。

③ フライパンにオリーブオイルを熱し、②を入れて蓋をし、中火から弱火で 10 分程度蒸し焼きにする。裏返して、さらに 10 分焼き、切り分ける。

④ 器に盛り付け、フライパンに残ったソースをかける。

【ポイント】

豚肉のうま味とチーズのコクで、薄味でも美味しくいただけます。

編集後記

▼将棋の駒の動かし方もわからない私ですが、「負けました」と自ら宣言する厳しいゲームであることは知っています。将棋大会の取材では、勝敗はあっても、皆さん楽しみながら対局されていて、ほっとしました。（た）

▼最近、空からコハクチョウの鳴き声がよく聞こえてきます。姿を見なくても、その声に冬の訪れを感じますね。今季も機会があれば、田んぼで過ごす姿をカメラに収めてみたいと思います。（山）

安来市の人口と世帯数

R８.10.31現在

人口合計　33,912人

（男:16,380人　女:17,532人）

世帯数　14,212世帯

スマートフォンでも 広報やすぎが読めます

スマートフォン専用アプリで「広報やすぎ」をいつでも、どこでも読むことができます。

利用には、アプリのダウンロード（下２次元コード）が必要です。利用は無料ですが、アプリや情報のダウンロードなどにかかる通信料は利用者の負担になります。

マチイロ

◀ｉＯＳ用　Android用▶

問 秘書広報課　TEL 23-3010

●広報紙にあなたの写真が載りましたら、差し上げますのでご連絡ください。
●自治会宛の発送等については、地域振興課（☎ 23-3067）までご連絡ください。

VEGETABLE OIL INK

秘書広報課編集／安来市役所
〒692-8686島根県安来市安来町878-2　電話:23-3010 / FAX:23-3161
ホームページhttps://www.city.yasugi.shimane.jp
メール:hisho@city.yasugi.shimane.jp