



食生活改善推進協議会の ロールキャベツ



※1人分あたり

264 Kcal

塩分 0.9g

ちょっこし レシピ



▲レシピ考案：食生活改善推進協議会の皆さん

◀お肉と野菜の旨味が溶け出したスープも一緒にどうぞ。

材料（4人分）

- ・キャベツ 8枚
- ・合いびき肉 300g
- ・タマネギ 100g
- ・炒め油 小さじ1
- ・卵 1個
- ・パン粉 大さじ4
- ・牛乳 小さじ4
- ・塩こしょう 少々
- ・トマト缶 200g
- ・水 300ml
- ・コンソメ顆粒 小さじ1と1/2
- ・みりん 小さじ2

【作り方】

- ① キャベツはさっと茹でる。芯の部分はそぎ落とし、みじん切りにする。
- ② タマネギはみじん切りにし、油を熱したフライパンでしんなりするまで炒め、塩こしょうをして冷ましておく。
- ③ ボウルに合いびき肉、キャベツの芯、②、A、塩こしょうを入れてよくこねる。
- ④ ③を8等分して俵状にまとめ、キャベツで巻く。
- ⑤ 鍋に④、トマト缶、水、コンソメ顆粒を入れ、火にかける。
- ⑥ 沸騰したらみりんを加え、ふたをして弱火で20分煮る。
- ⑦ 塩こしょうで味をととのえ、火を止める。

▼取材先の小学校卒業式で校長先生のあいさつに『ぐっ』ときて、もらい泣きしそうになりました。そんな気持ちの伝わる広報を作っていきたいと思えます。3年目を迎えます。引き続きよろしくお祈いします(た)

▼広報担当になり、あつという間の1年でした。いつもご覧いただきありがとうございます。これからも皆さんの生活に寄り添い、分かりやすい情報発信を心がけていきますので、よろしくお祈いします(山)

編集後記

安来市の人口と世帯数

R 8.3.31現在

人口合計 34,221人
(男:16,522人 女:17,699人)

世帯数 14,240世帯

第28回やすぎ刃物まつりを開催します

全国の産地で作られた刃物を展示・販売する『やすぎ刃物まつり』。今年も下記の日程で開催します。
開催日 10月3日(土)～4日(日)
会場 和鋼博物館およびその周辺



◀昨年の様子

問い合わせ
 やすぎ刃物まつり実行委員会事務局
 (定住産業課) TEL 23-3105

