

広報 おおづ

4 2009 APRIL 卯月 うづき

みんなでつくろう
元気 大津
人と自然にやさしい
心かよいあうまち

桜…奇麗だね

広報おおづ 2009 4

File 024



炒めもの

焼肉

3月9日の給食献立



焼肉といえば鉄板でお肉、野菜など食材別に焼いていくかたちが一般的ですが、給食では材料を全部一緒に炒めて作ります。味付けは「たれ」ですが、今はいろんな工夫をこらした「焼肉のたれ」がたくさん売られています。しかし給食では愛情たっぷりの手作りのたれで味付けをします。家庭でも手軽に作る事ができますので一度試してみたいかがでしょうか。またさらに調味料を加え、オリジナルのたれを作るのも楽しいですよ。

学校給食センター

材料 (4人分)

牛肉…………… 200g
酒…………… 少々
ピーマン…………… 20g
もやし…………… 160g
にんじん…………… 65g
キャベツ…………… 150g
三温糖、こいくちしょうゆ… 各大さじ1
赤味噌…………… 小さじ2
酒、みりん…………… 各小さじ1
すりおろしたりんご…………… 13g
おろしにんにく…………… 3g
豆板醤…………… 1.5g
ごま…………… 小さじ2
炒め油…………… 適量

栄養価 (1人当たり)

エネルギー 166kcal
タンパク質 10.6g
脂質 9.6g
カルシウム 44mg
鉄 1.0mg
ビタミンA 247μgRE (レチノール当量)
ビタミンB1 0.09mg
ビタミンB2 0.14mg
ビタミンC 22mg
塩分量 1.0g

作り方 (所要時間約30分)

- ① 牛肉はこま切り、にんじんは短冊、キャベツはざく切り、ピーマンは千切りにしておきます。りんごにんにくはすりおろしたものを用意します。
- ② たれの材料をボールに入れて、よく混ぜ合わせておきます。
- ③ 油で牛肉を炒め、途中で酒をふります。その後、にんじん、もやし、キャベツ、ピーマンを入れて炒めます。
- ④ 野菜に火が通ったら、たれを加えてさっと炒めてできあがりです。

まちの人口

平成21年2月末現在 ()は前月比

人口	30,580人(+37)
男	14,955人(+23)
女	15,625人(+14)
世帯数	11,595戸(-3)

◆出生/24 ◆転入/129
◆死亡/14 ◆転出/102



広報おおづ
平成21年4月号

発行・編集 ■大津町・企画課
〒869-1292
熊本県菊池郡大津町大字大津1233番地
TEL.096(293)3111
FAX.096(293)4836

ホームページアドレス
<http://www.town.ozu.kumamoto.jp/>

携帯サイトは
こちらから



☆ あつまれ! 大津っ子 ☆



くぼた ゆうか 新
久保田 悠花 ちゃん(1歳5カ月)



いまいち みゆ 室
今市 美結 ちゃん左(3歳1カ月)
みこ
美詔 ちゃん右(1歳9カ月)

お散歩が大好き!
これからも健康で笑顔
いっぱいでありましよう!



慎二/VA 三和ママ

これからも、みんなの
愛情♥をたくさん
もらいすくすく育ってね!



晋太郎/VA 美希ママ

あつまれ! 大津っ子 大募集中!! ■申し込み・問い合わせ 企画課: ☎(293)3118