



材料【4人分】

めかじき	4切れ (320g)
小麦粉	大さじ2
カレー粉	小さじ1と1/2
赤パプリカ	1個
アスパラガス	4本
エリンギ	小2本 (100g)
油	大さじ1
めんつゆ (2倍濃縮)	大さじ4
みりん	大さじ2

作り方

- ①材料を切る。
・めかじき：2cm幅に切る。
・パプリカ：乱切りにする。
・アスパラガス：ななめうす切りにする。
・エリンギ：長さを半分に、うす切りにする。
- ②ポリ袋に小麦粉とカレー粉を入れ、振りまぜた後にめかじきを入れ、まぶす。
- ③フライパンに油を入れ、中火でめかじきを焼く。両面焼けたら、一度、取り出す。
- ④③のフライパンに野菜を入れて炒める。しんなりしてきたら、めかじきを戻し、めんつゆ、みりんを加える。からめながら炒める。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分相当量
	213kcal	13.7g	8.5g	17.4g	1.3g

ポイント

めかじきは、カリウム、ビタミンD、ビタミンEなどが多く含まれます。また、血液をサラサラにする不飽和脂肪酸のDHAも多く含みます。
めかじきやまかじきなどのかじきは、よく「かじきまぐろ」と呼ばれますが、まぐろとかじきは別の魚です。冷凍で流通していることが多く、年間を通して手に入りやすい食材です。
味付けにカレー粉を加えることで、食欲アップが期待できます。夏バテ予防にいかがでしょう。

本を読もう！
図書室へ行こう！

○図書（学習）スペース

4月から、図書（学習）スペースを介護予防センター内に設置していますので、ぜひご利用ください。介護予防センターの休館日は、前月中旬に町公式LINEや介護予防センター前の掲示板等でお知らせします。



ブティック

池井戸潤／著
〔ダイヤモンド社〕

退職を決意した主人公が見つけた新たな希望とは？



急に具合が悪くなる

宮野真生子・磯野真穂／著
〔晶文社〕

がんの転移を経験した哲学者と医療人類学者との20年にわたる往復書簡。



グッスリ・ホテルへようこそ

あさくらまや／作・絵
〔Gakken〕

誰でもぐっすり眠れるというホテル、じつは寝る前にしないといけないことがたくさんあるのです。

○お問い合わせ 教育委員会 生涯学習係 ☎ (84) 1462 (直通)