

# わが家のアイドル



やなぎだ なぎと  
**柳田 渚燈くん(3歳)**

人がだいすき！お神輿だいすき！  
 お友達となかよく元気に大きくなってね！

問政策課 ☎内線207

koho@town.oiso.kanagawa.jp

## 今月の表紙

大磯町が誇る歴史的建造物、大隈重信邸。特別講演の開催にあわせて、写真を撮影させていただきました。歴史を肌で感じてはいかがでしょうか。この機会にぜひご覧ください！

## SNSで情報発信中



LINE Instagram facebook マチイロ Lifevision

## みんなで作ろう！

～生活習慣病予防レシピvol.5～

# 豆腐ハンバーグえのきソース

本誌で生活習慣病予防食事講座の参加者を募集しています。健診結果が気になる方や改善に向けて取り組みをされている方、そのご家族、まだまだ関係ないと思っていたら、むしろ是非ご参加ください。



生活習慣病予防食事講座の様子はこちらから



作り方を動画で紹介しています



### 材料(2人分)

合いびき肉	100g	
木綿豆腐	120g	
たまねぎ	60g	
サラダ油	小さじ2	
A	パン粉	大さじ2
	牛乳	大さじ1
	卵	15g
	ナツメグ	少々
	塩	ひとつまみ
B	こしょう	少々
	えのきだけ	100g
	しょうゆ	小さじ2
だし汁	60ml	
片栗粉・水	各2g	
大葉	2枚	

### 作り方

- ①木綿豆腐は茹でてから重しをして水切りをし、ポロポロにほぐす。玉ねぎはみじん切りにしてサラダ油で炒め、さましておく。パン粉は牛乳で湿らせておく。
- ②ボウルに合いびき肉と①、Aをいれてよく混ぜ、小判型にまとめる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①のハンバーグの両面を焼く。
- ④フライパンの油をふき取り、Bの調味料を入れて火にかけ、ほぐして2cmに切ったえのきだけを入れてひと煮し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤器にハンバーグをのせて④のソースをかけ、小さくちぎった大葉をのせる。

●●●1人分の栄養価●●●

エネルギー224kcal たんぱく質16.6g  
 脂質14.3g 炭水化物7.4g 食塩相当量0.6g

～おうちでいただきますの日～  
 毎月19日は「食育の日」  
 第一日曜日は「ファミリーコミュニケーションの日」

問スポーツ健康課 ☎内線319



## カメラスケッチ

広報カメラマン撮影



満開の桜

(4/5 馬場地区 伊福さん撮影)



地福寺のベニシダレ桜

(4/4 地福寺 高田さん撮影)