

親子で作ろう！
「食育レシピ」

疲労回復!! ビタミンB



豚肉の甘酢風味焼き・ ごま風味野菜炒め

夏の暑さの影響で体調を崩しやすくなっています。食事を毎回とって、エネルギーと栄養をしっかり摂りましょう。疲労回復の働きを持つビタミンBを多く含む豚肉を使っています。

豚肉の甘酢風味焼き (2人分)

- ①豚肉を食べやすい大きさに切り、生姜のすりおろしと料理酒で下味をつける。
- ②下味をつけた豚肉に片栗粉を薄くまぶす。
- ③加熱したフライパンに油をひき、豚肉を両面焼く。
(一旦、皿に取り出す)
- ④フライパンの油をふき取り、焼いた豚肉を戻して合わせた調味料をからめる。

- ・豚肉 (生姜焼き用) 120g
- ・生姜のすりおろし 小さじ1杯
- ・料理酒 大さじ1杯
- ・片栗粉 適宜
- ・サラダ油 大さじ1杯
- 【以下、調味料】
- ・砂糖 大さじ1杯
- ・ポン酢しょうゆ 大さじ1.5杯

ごま風味野菜炒め (2人分)

- ①もやしは洗い水気をきっておく。
- ②豆苗は豆と根を切り、洗って半分の長さに切る。
- ③パプリカは細切りにする。
- ④温めたフライパンに油をひき、もやし・豆苗・パプリカを炒める。
- ⑤塩・コショウで味付けし、火を止めてからごま油を加え香りづけする。

- ・もやし 60g
- ・豆苗 60g
- ・パプリカ 1/4個 (ピーマンでも可)
- ・サラダ油 小さじ1杯
- ・塩、コショウ 適宜
- ・ごま油 小さじ1杯

図 高齢福祉課 包括支援係

昆虫写真家

海野和男の小諸日記



ヤマキチョウ

大変美しいチョウだが、絶滅が心配されるチョウだ。よく似たスジボソヤマキチョウはたくさんいるけれど、ヤマキチョウに出会うのはまれだ。小諸では糠地の周辺など、標高1000m付近で出会うことがあるが、年に数回会えれば幸運だと言うほど少ない。

標高1000～1200mぐらいの場所の草地を好むが、意外に環境の良い草原は少ない。幼虫が食べる植物はクロツバラという植物、メスの成虫はクロツバラを探して飛び回る。チョウの個体数が少ないのと、クロツバラもどこにでもあるというわけではないのが、このチョウが繁栄しない一つの理由だ。そして速く飛ぶのに、活動はそれほど活発ではない。天候に左右される。好天で気温が上がらないと、動かない。今、飛んでいるチョウは9月末には、早々と冬越しに入ってしまう。次に現れるのは翌年の4月だ、春から初夏に卵を産み、新しくチョウになるのは8月の初めだ。長生きのチョウだが活動する期間は短い。

【文・写真 海野和男】



ビジョンステーション コミヤマ 小諸本店・軽井沢店



**Vision®
Station**



Since 1917

メガネ・サングラス・ルーペ
補聴器・時計電池交換

NEW ノルディックウォーキング

小諸市相生町 3-2-1 駅徒歩5分
営 10-19時 木曜定休日
0267-22-0570

http://www.eyeloveyou.jp

コミヤマはおかげ様でもなく創業100年

最新設備とまごころでお待ちしています。



“思い”をカタチに...

DVD・ビデオ等の映像制作、
自費出版承ります。

お気軽にご相談ください。



A/C 地域情報&広告 株式会社 アイク 小諸市御幸町2-12-1 TEL.0267-23-4474
http://www.sakudaira.com