

「やしお八つの野菜de健康レシピ」

レシピ⑭ プチトマトの肉巻き酢豚

やしおの八つの野菜(こまつな・枝豆・ねぎ・ほうれんそう・トマト・ナス・山東菜・天王寺かぶ)を使用したレシピを毎月ご紹介しています。今月は、健康づくりの料理教室で使用したレシピの中から「プチトマトの肉巻き酢豚」をご紹介します。

やしお de まなぶ

トマト ナス科の果菜類で原産地は南米アンデス山脈。日本へは江戸時代初期に入ってきたとされていますが、食されたのは明治以降といわれています。

●作り方

- ①たまねぎはくし型切り、にんじん、パプリカ、しいたけは乱切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ②にんじん、ブロッコリーと一緒に下ゆでしておく。
- ③プチトマトに豚肉を巻きつけ、ボール状にする。塩・こしょうをし、片栗粉をまぶす。
- ④フライパンにごま油少量を熱し、③の肉巻きを転がしながら焼く。いったん取り出す。
- ⑤同じフライパンに残りのごま油で、たまねぎ、パプリカ、しいたけ、下ゆでしたにんじんを炒め、火が通ったら④を入れ炒める。
- ⑥④の調味料を入れ、とろみがついたら最後にブロッコリーを加える。
- ⑦皿にサラダ菜をしいて、盛りつける。

問保健センター ☎995-3381

●材料 4人分

豚しゃぶしゃぶ用肉	200グラム
プチトマト	16個
塩・こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
しいたけ	3枚
パプリカ(黄)	100グラム
たまねぎ	100グラム
にんじん	100グラム
ブロッコリー	100グラム
ごま油	大さじ1
サラダ菜	4枚
調味料④(あらかじめ合わせておく)	
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
オイスターソース	小さじ1
水	50cc
片栗粉	大さじ1



八潮の夏だ! 夜市だ! 盆踊り大会だ! 2018

毎年大好評の八潮夜市を今年も盆踊りを中心に開催します。

また、「枝豆感謝祭」も同時開催します。

日7月27日(金)・28日(土) 午後5時～8時30分※小雨決行

場やしお駅前公園、つくばエクスプレス

八潮駅構内、八潮メセナ・アネックス

内盆踊り大会、模擬店、縁日コーナー、

八潮産農産物直売、プラレール・Nゲ

ジ鑑賞など

※このほか八潮市人口9万人目認定証授与を行います。

※駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

問(一社)八潮市観光協会 ☎951-0323



やしお浴衣で盆踊り

八潮夜市の会場で浴衣の着付けを行います。

日7月28日(土) ①午後5時～6時②午後6時～7時

場八潮メセナ・アネックス 多目的ホールC

対中学生以上の女性 定各10人(申込順) 費500円

申7月17日から26日までに、電話またはメールで、八潮市

コミュニティ協議会事務局(市民協働推進課 ☎④328、メ

ールアドレス shiminkyodo@city.yashio.lg.jp)

※当日は、事前申し込みをしていない方先着10人に限り受け付けます。

※浴衣の貸し出しも行っています。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



いきいき やしお 写真館

八潮の枝豆を味わいました



6月17日、フレスポ八潮駐車場で、「やしお枝豆大感謝祭」が開催され、約5,500人が来場しました。

イベントでは、八潮の旬な枝豆の試食会や市内農産物即売会、3種類の枝豆を食べ比べる利き豆などが行われ、採れたての枝豆を味わいました。

また、ステージでは、音楽ライブや枝豆のさやを口に含み、吹き飛ばした距離を競う「枝豆さや飛ばし大会」などが行われ、盛り上がりを見せました。

平和について考えよう

戦争によってもたらされた悲惨で過酷な思いが、二度と繰り返されないように

風化しつつある戦争の記憶や、核兵器の恐ろしさを次世代に語り継ぎ、平和の大切さや尊さを考えるきっかけに、朗読劇および原爆パネル展を開催します。

問人権・男女共同参画課 ☎⑧811

ファミリー企画

朗読劇『火垂るの墓』

日7月29日(日) 午後2時～
定140人(当日先着順)

場やしお生涯学習館多目的ホール
費無料



原爆パネル展

日8月3日(金)～8日(水)
(8日は正午まで)

場やしお生涯学習館
費無料

〈広告〉

ふじさき歯科
FUJISAKI DENTAL CLINIC

歯科 小児歯科
矯正歯科 歯科口腔外科

☎048-999-3233

落ち着いた雰囲気の医院で快適な治療を目指します

【住所】八潮市八潮3-3-6 【診療時間】9:00～13:00、15:00～20:00
【休診日】木曜日・祝日(水曜日はインプラント学会の為、休診の場合あり)
【駐車場】有(10台)
※インプラントは自由診療となります(保険適用外)標準300,000円～(税抜)

**土地有効活用
店舗・倉庫**

(株)シバエ若 不動産部 ☎048-998-5678
埼玉県知事免許(7)第16039号 〒340-0822 八潮市大瀬3-1-1

シャディ シバ
〒340-0822 八潮市大瀬3-1-1 定休日/毎週月曜日
☎048-996-6478 FAX 048-998-2625

モンテールは「おやつ時間のワクワク」をお届けします

モンテール

八潮直売店では豊富なラインナップのスイーツを取り揃えております
八潮市大瀬3-1-8/フリーダイヤル ☎0120-46-8823