

# 砂川市食生活改善協議会 オススメ健康料理

みずみずしさと甘味を増してきた旬の大根の季節になってきました。今回のおすすめメニューは「大根の肉巻きステーキ」です。栄養成分にはビタミンCや胃腸の働きを助ける消化酵素のジアスターゼが含まれています。また、葉はカロテンや鉄分、カルシウムなどが大変豊富な緑黄色野菜です。大根のシャキシャキ感と巻いた豚肉に子どもたちも喜んで食べてくれるのではないのでしょうか。

## 大根の肉巻きステーキ

### <材料 4人分>

豚しゃぶしゃぶ用肉 8枚  
 こしょう 少々  
 片栗粉 大さじ2/3  
 大根(厚さ1cmで8枚の輪切りに) 260g  
 サラダ油 大さじ1/2  
 しょう油 大さじ1  
 酢 大さじ1  
 みりん 大さじ2  
 大根葉(茹でて長さ3cmに切る)

### <作り方>

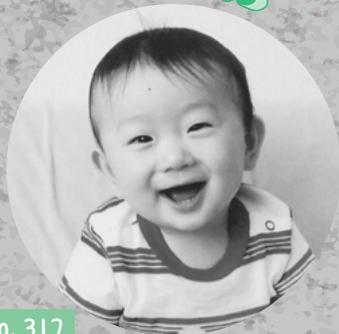
- ① 豚肉を広げて、こしょうと片栗粉を振って大根に巻く(大根は竹串が通るくらいに茹でておく)
- ② フライパンにサラダ油を入れて温め、①の巻き終わりを下にして焼き始める。大根が柔らかくなるまでふたをして弱火でじっくり火を通す
- ③ しょう油、酢、みりんを加えてからめ、器に盛り、大根葉を添える



エネルギー 156kcal たんぱく質 7.8g  
 カルシウム 57mg 塩分 0.7g

◆お問い合わせ ふれあいセンター☎2000

## 赤ちゃんネル



No. 317

★ さくた 荒谷 朔汰 ちゃん ★  
 平成28年6月28日生まれ

初めまして☆6月28日で1歳になりました荒谷朔汰です♪  
 人見知りがなく小さい頃からいつもニコニコしていて、子育て支援センターや外に出ると自分からあちこち遊びに行き楽しんでます。でも、想像がつかないとよく言われるけど、家ではベッタリ甘えん坊で抱っこが大好き♡抱っこしてくれるまで泣きながら追いかけてきます。

7か月からハイハイと伝い歩きが一気に始まり、階段は余裕で昇っていき、机の上にも上がったり、台所の棚を開けて物を出したり、高い所の物を取ろうと試行錯誤したりと好奇心旺盛。いたずらしてるのは分かっているようで、目が合うとニヤッと笑い、近づくと大喜びで逃げます。

最近は少し1人遊びの時間が増えたり、3歳のお姉ちゃんとおもちゃの取り合いをして怒ったり泣いたりケンカして、感情を表現するようになって成長しているなど実感して嬉しく思います。これからも笑顔を決やさず、健康ですくすく成長して欲しいです。

(母・荒谷 舞さん)

1歳の記念に

## 赤ちゃんネルに 応募してみませんか

満1歳前後のお子さんを紹介しています。  
 400字前後のコメントに写真を添えて申し込みください。

□詳細・申込 広報広聴係☎2121へ

## 市の人口 ★9月末現在★

世帯数 8,979世帯(-1) 人口 17,439人(-25) 男 8,092人(-7) 女 9,347人(-18)