チンジャオロースー

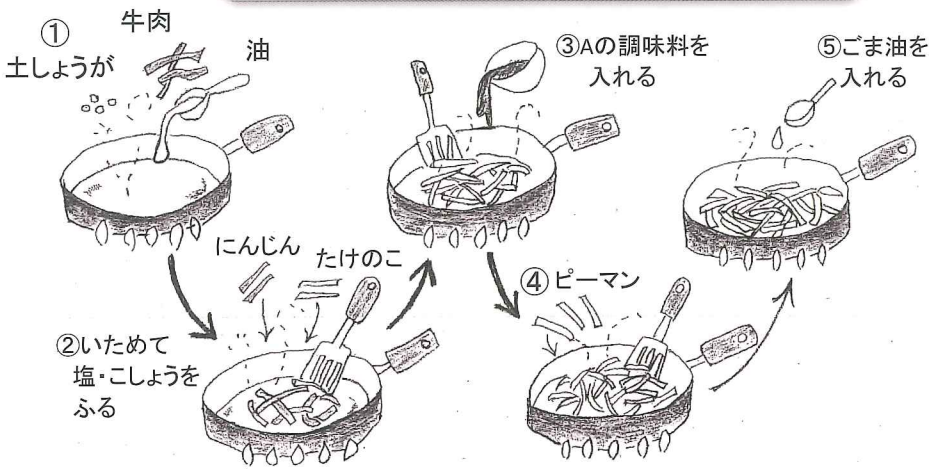
◆材料

牛肉		200g
ピーマン		200g
にんじん		50g
たけのこ		80g
土しょうが		5g
油・塩・こしょう		少々
A	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ1
	さとう	小さじ1
	オイスターソース	小さじ1
ごま油		小さじ1

青椒肉絲

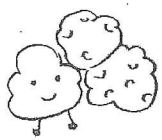
「青椒」・・ピーマン
「絲」・・細切り
ピーマンの細切りと肉の細切りを炒めた料理のことです。

◆つくり方



エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
194kcal	11.3g	12.1g	18mg	0.9mg	108μgRE	0.08mg	0.18mg	39mg	2.8g	1.2g

肉とじゃがいものきんぴら



◆材料

じゃがいも	300g
揚げ油	適量
牛肉	100g
ごぼう	120g
こんにゃく	100g
にんじん	80g
たけのこ水煮	80g
ちくわ	1本
グリンピース	30g
油	少々
A さとう	大さじ1と1/3
A しょうゆ	大さじ1と1/2
一味唐辛子	少々

◆つくり方

① じゃがいもは短冊切りにして水にさらし、水気をきって油で揚げる。
② ごぼうはささがきにして水にさらす。こんにゃく・たけのこはひょうし木切り、にんじんはせん切り、ちくわは縦に1/2に切り斜め切りにする。
③ 鍋に油を熱し牛肉を炒め、色が変わったらごぼう・こんにゃく・たけのこ・にんじん・ちくわの順に炒め、Aを加える。
④ 揚げたじゃがいも・グリンピースを加え、炒め合わせる。
⑤ 好みで一味唐辛子をふる。

稲美町のじゃがいも生産者の声

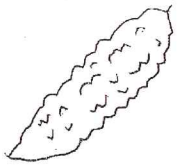
メークイン（煮くずれしにくいので、カレーや肉じゃがに向く）とキタアカリ（黄色っぽくてビタミンCが多い）をつくっています。

赤土の畑でつくっているので、ほくほくしたおいしいじゃがいもができます。

2月の末に植え付けをして、3月に肥料を入れて心をこめて育てます。6月の天気のいい日に掘ります。

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
258kcal	9.3g	12.4g	43mg	1.3mg	155μgRE	0.15mg	0.13mg	30mg	4.6g	1.2g

ゴーヤのかき揚げ



◆材料

ゴーヤ	50g
かぼちゃ	80g
玉ねぎ	50g
ゆで桜えび	30g
米粉	60g
カレー粉	小さじ1
塩	少々
水	適量

◆つくり方

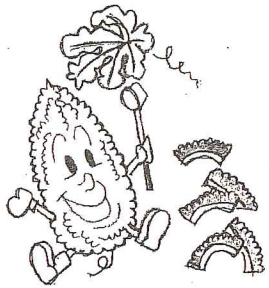
① ゴーヤは半分に切り、わたを取り2～3㎜に切る。かぼちゃはひょうし木切り、たまねぎは5㎜の短冊切りにする。

② 米粉・カレー粉・塩・水を混ぜて衣をつくる。

③ 衣に①の野菜とゆで桜えびを加えて混ぜる。

④ 油で揚げる。

にがうり(ゴーヤ)
熱に強いビタミンCが多い。
苦味成分のモモルデシンには、食欲増進作用がある。



ワンポイントアドバイス

かぼちゃの甘味やカレー粉の風味でゴーヤの苦味が気になりません。米粉を使うことでカラッと揚がります。

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
133kcal	2.9g	5.4g	59mg	0.5mg	69μgRE	0.05mg	0.04mg	19mg	1.5g	0.2g