

病気になりにくい
カラダを作る
健康レシピ

牛肉の しゃきしゃきレタス炒め



お肉も野菜もしっかり食べよう！

牛肉は良質なたんぱく質を含み、吸収率のよい鉄分が豊富です。脂身にはコレステロールを増やす飽和脂肪酸が多いため、赤身肉を選び、食べすぎないことがポイントです。薄切り肉では片方の手のひらにのる量を目安とし、新鮮な緑黄色野菜や食物繊維の豊富なきのこ類と共に食べましょう。

材料 (2人分)
 牛もも薄切り肉……………4枚(120g)
 レタス……………小1/2玉(150g)
 たまねぎ…1/4個(60g) ピーマン…2個(60g)
 まいたけ……………1/2パック(60g)
 料理酒……………大さじ1(15g)
 おろし生姜……………小さじ2(8g)
 オリーブオイル……………小さじ1(4g)
 しょうゆ……………小さじ2(12g)
 塩……………少々(0.3g) こしょう……………少々



- 1.牛肉は食べやすい大きさに切り、料理酒とおろし生姜をもみこんでおく。
 - 2.レタスをちぎり、たまねぎとまいたけは薄切り、ピーマンは細切りにする。たまねぎとまいたけも1とあわせる。
 - 3.オリーブオイルで1を炒める。肉の色が変われば、ピーマンと調味料を加え、最後にレタスを入れて軽く炒める。
- (1人分：エネルギー 195Kcal、塩分 1.1g)

上野総合市民病院 管理栄養士による病気にならないためのレシピです。



▲西法花寺古墳 (北から)

西法花寺遺跡は、阿保と青山羽根の集落の間に位置する遺跡です。道路建設工事に伴い、平成9・10年に発掘調査が実施され、主に鎌倉時代から室町時代の遺構や遺物が見つかりました。また、出土した遺物の中には埴輪片も含まれていました。見つかつた埴輪片のほとんどは円筒埴輪の一部で、5世紀末から6世紀初めのものと考えられています。

調査区の近くには西法花寺古墳(息速別命墓)があります。現在、古墳の周りには土手や生け垣、溝が方形に築かれており、東面には鳥居が建てられています。

伊賀市の文化財 92
西法花寺遺跡と古墳(阿保)

文化財課
☎ 47・1285
FAX 47・1290

明治以降の補修などにより、古墳本来の形状が明確でなくなり、この古墳の時期を知る手がかりも周辺の田畑で採集された数片の埴輪片のみでした。

西法花寺遺跡から出土した埴輪片は、西法花寺古墳の埴輪の可能性が高く、古墳の時期や埴輪の構成を知る上で貴重な資料となっています。これらの埴輪片から西法花寺古墳の築造は5世紀末から6世紀初め頃と想定され、阿保周辺において最も早く築かれた古墳と言えます。

城之越遺跡(比土)の学習館では、8月5日(水)からミニ展示『城之越遺跡の同時代史』と題して西法花寺遺跡出土の埴輪などを展示します。ぜひ、ご覧ください。



▲(写真上・下)西法花寺遺跡出土の円筒埴輪片