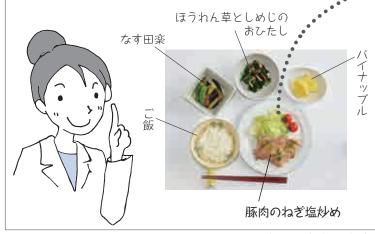


ビタミンたっぷり! 豚肉のねぎ塩炒め

豚肉とねぎを使った疲労回復レシピです

豚肉に豊富に含まれるビタミン B1 は白米などの主成 分である糖質の代謝に不可欠な栄養素です。糖質が多 く、ビタミンB1が少ない食事をしていると疲労物質(乳 酸)がたまります。にんにくやねぎに含まれるアリシ ンと結合すると効果的にビタミン B1 が摂取できるとい われています。疲労時のお手軽メニューにどう





材料 (2人分)
豚もも肉160g
サラダ油·······2g (小さじ 1/2)
≪塩だれ≫
青ねぎ······20g
生 姜·······4g
薄□しょうゆ······6g (小さじ1)
塩······1g (小さじ 1/6)
黒コショウ少々
ごま油······6g (大さじ 1/2)

- 1. 豚もも肉は食べやすい大きさに切る。青ね ぎは小口切り、生姜はおろす。
- 2. ≪塩だれ≫の材料を混ぜ合わせておく。
- 3.フライパンにサラダ油をひき、豚肉を炒める。
- 4. 塩だれを加えて、豚肉と絡めてさっと加熱 する。
- (1人分 エネルギー 160kcal 塩分 1.1 g、ビタミン B1 0.75mg)

つに大和街道があります。

きました。そのような街道

の

人や

文化の交流の舞台となっ

交通

所とされる伊賀地

市史編さんだより

|経が駆けた伊賀路

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。

けて奈良・京都へと続くこの街道

日本史の英雄とともに歴史

0

、加太峠を越え、伊賀地域関の西の追分で東海道から

を抜

分

岐

中に登場します。

4,

この

道

命令を受けた義経は、

が源義経です。 け抜けて京都 寿永3年(118

・風の森社跡 (柘植町



0)

0)

谷、

屋島、

壇ノ浦と平氏追

討

京都へと迫った義経は、

宇治

Ш

Ź

田

いで義仲軍を破り、

その

後

ŧ

合戦に功績を挙げ、

歴史の

表

へと躍り出ることになります。

たのです。

そが英雄へと駆け上がる道となっ

義経にとっては、

この伊賀路

や と入ります。 弁慶や佐藤継信・忠信、の家来として馴染みの深 氷の残る加太峠を越えて伊 軍を開始した義経の 軍勢の中には、 によると、 軍勢は、 深 11 勢義 賀国 月に 武 蔵 義 雪

源平盛衰記

つべく伊勢国から京都をめざし へと攻め上がった 0) 勝を祈願した後、 から花園宮を廻 こで いったようです。 はさらに別の 0) 吸物の滝を通った できます。 名前に縁起の悪さを感じた義経 1 新 トが近いと案内します の滝を通 地 居 元の人を呼んで宇治までの 0) Ш 原 に着 つて御斎峠を越える。尋ねられた里人は、 ル 11 置へと抜け を尋ね、 た義経 射手神社で戦 が、 は、 長

部山 再拝して新居へと大和街道を進 入った義経の軍勢は、 らの名前も見えます。 ・風の森社を通過し、 柘植、 伊 賀国 いから 宮 を 倉

▶頸落の滝



(西高倉

2014年(平成26年) 6月1日 発行/伊賀市 編集/企画振興部広聴情報課 〒518-8501 伊賀市上野丸之内116番地 ☎22-9636 W22-9617 http://www.city.iga.lg.jp/

滝