



おわりあさひ フォトレポート

1/12

新成人の集い

令和最初の新成人の門出を祝福

市内各中学校区で行われ、スーツや羽織はかま、華やかな振り袖姿の新成人が同級生や恩師との久しぶりの再会を喜び合っていました。また、西中学校区の会場にはショートトラック・スピードスケート男子代表として平昌オリンピックに出場した吉永一貴さんの姿もあり、友人との写真撮影などを楽しんでいました。



▲友人と写真撮影する吉永一貴さん(右から2人目)



ヘルスメイトの レシピの 玉手箱

156

韓国風海苔巻き

材料(4人分)

- ご飯 520g
- ニンジン 80g
- ホウレンソウ 60g
- 牛ひき肉 80g
- 卵 2個
- 塩 少々
- カニカマ(スティック) 4本
- キムチ 40g
- 焼きノリ 4枚
- サラダ菜 4枚

- [A] { ごま油 小さじ1
 白ごま 大さじ1
 塩 小さじ1/2

- [B] { ごま油 小さじ 1
 砂糖 小さじ1/2
 塩 小さじ 1/4
- [C] { ごま油 小さじ 1
 塩 小さじ1/4
 おろしニンニク 小さじ 1/2
- [D] { しょうゆ 小さじ 1
 砂糖 小さじ 1/2
 おろしニンニク 小さじ 1/2
 ごま油 小さじ 1/2
 みりん 小さじ 1
 こしょう 少々
 コチュジャン 小さじ 1



パーティーやお弁当にぴったり!

ひと口メモ

- ▶ノリにはミネラルやビタミンがたっぷり
- ▶好きな具材を巻いて自分好みの味にアレンジ

1人分の栄養価 ●エネルギー/399kcal ●たんぱく質/14.2g ●脂質/12.3g ●カルシウム/102mg ●塩分/1.6g