

# 湖なすちゃんの健康レシピ No.163



食育推進キャラクター  
こ 湖なすちゃん

## 大根ぎょうざ

### 材 料 (4人分)

大根	200g	豚ひき肉	200g
塩	小さじ1/4	酒	大さじ1
片栗粉	大さじ1	しょうゆ	小さじ2
長ねぎ	80g	片栗粉	大さじ1
生姜	1片	こしょう	少々
にんにく	1片	ごま油	小さじ2

旬の野菜を使ったヘルシーレシピです。ぎょうざの皮を野菜にすることで、低カロリーのおかずになります。

### 栄養価 (1人あたり)

エネルギー	176kcal	カリウム	331mg
たんぱく質	9.7g	カルシウム	24mg
脂質	10.7g	食塩相当量	0.8g

### 作り方

- ① 大根は皮をむいて、20枚(1人5枚)になるように薄い輪切りにする。塩をふってしばらく置き、しんなりしたらペーパータオルで水気をふきとる。
- ② 長ねぎはみじん切りにし、生姜とにんにくはすりおろす。
- ③ ボウルに②と豚ひき肉・酒・しょうゆ・片栗粉・こしょうを入れてよく練り混ぜる。
- ④ ①の大根に片栗粉を茶こしでふりかけ、③をのせて半分に折りたたむ。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、④を焼き色がつくまで両面しっかり焼く。



過去のレシピはこちら



## お誕生おめでとう

金田	樹 (三 雲)
中村	柑那 (三 雲)
中村	柚稀 (三 雲)
加藤	凜 (吉 永)
池野	天音 (柑子袋)
万里川	湊心 (柑子袋)
北	羽純 (石部東)
志村	理登 (石部東)
中石	珠月 (石部東)
DRIGATA	アイト (石部東)
松浦	望央 (石部中央)
松岡	千結 (石部中央)

樋渡	悠 (石部西)
杉野	蒼空 (宮の森)
高橋	颯空 (宝来坂)
吉川	碧樹 (宝来坂)
西村	優牙 (岩根東)
小坂	唯羽 (三上台)
中島	一瑳 (イワナラド)

## おくやみ申し上げます

井上	久雄	96歳	(三 雲)
和田	紘一	82歳	(三 雲)
石田	長次	81歳	(吉 永)
三善	俊孝	80歳	(吉 永)

大角	徳治	75歳	(平 松)
今村	和子	90歳	(石部中央)
栗山	すゑ	91歳	(石部中央)
樋口	きくゑ	98歳	(石部中央)
山本	明子	89歳	(石部中央)
上砂	倫子	82歳	(岡 出)
津田	なつ	96歳	(岩根東)
仲西	恭介	87歳	(正福寺)
仲西	知加子	84歳	(正福寺)
鈴木	貞吾	97歳	(菩提寺)
寺村	きよ	91歳	(菩提寺)
井上	昭造	92歳	(近江台)
柏木	榮子	91歳	(川江待物)
上田	栄太郎	82歳	(下田東)

令和5年12月1日～31日掲載申込分(敬称略)

## みんなのコーナー

### 『散歩道の花物語』

ペンネーム：山内 京さん

ここは東海道の宿場町。落合川橋あたりから、吉御子神社辺までの散歩コースは、一年中きれいな花々が楽しめる。1月の蠟梅に始まり、梅の頃にはウグイスが鳴き、桜、ツツジと続く。水田には白サギが飛来し、夏にはせみしぐれの神社。秋にはコスモス。ナイススポットは枚挙にいとまがない。江戸時代にタイムスリップしたような街道には、いにしえの名残が点在し興味深い。

これらの景色は息子が散歩の折々に「スマホ動画」を撮り見せてくれるので当地のすばらしいところを再発見している。その「ロケ地巡り」をして花々を満喫している。

### みんなのコーナー応募方法

広報こなんでは市民の皆さんからの投稿を募集しています!思わずほっこりする身の周りで起こった出来事や、紹介したい市内の場所などを300字以内にまとめ郵送・FAX・下記応募フォームから申し込んでください。

### 申し込み先

〒520-3288 湖南市役所秘書広報課あて  
住所記載不要 TEL71-2300 FAX72-1467



応募フォーム