

## かんたんレシピ

### たけのこのきんぴら



#### 〈材料〉

牛肉こまぎれ肉	40g
人参	20g
ゆでたけのこ	100g
糸こんにゃく	100g
小松菜	60g
油	小さじ1
① しょうゆ	大さじ2
② 砂糖、みりん、酒	各小さじ2
水	大さじ2
ごま油	少々

(4人前・調理時間約15分)

#### 作り方

- ① 人参とゆでたけのこは約4cmの短冊切り、糸こんにゃくも約4cmに切って下ゆで。
- ② 小松菜をさっとゆで、約4cmに切る。
- ③ 鍋に油をひき、牛肉、人参、ゆでたけのこ、糸こんにゃく、小松菜の順に炒める。
- ④ 鍋に水を加え、炒め煮にする。
- ⑤ ①で味を付け、仕上げにごま油をふる。

#### レシピ考案者

今回のレシピを紹介してくれたのは、地産地消の給食メニュー作り活動を進めている「福井県学校栄養士研究会」の皆さんです。

### 福井の美味しい食材 「宮崎たけのこ」

ゆでる必要がないほど柔らかく、アクがない「宮崎たけのこ」は、中身が純白なのが特徴。味とともに優良品種として高く評価されています。タンパク質が豊富でビタミンB1、B2、ミネラルが含まれ、食物繊維が豊富な食材です。たけのこは掘ってから時間がたつと、えぐみ成分が増加します。購入後は、すぐに下茹でをしてください。



### 県政広報ふくいアンケート

アンケートにお答えいただいた方の中から抽選で、

### ヤマトタカハシの「昆布逸品詰合せ」

を10名様に

プレゼントいたします。



敦賀の昆布を代表するおぼろ昆布。「食の國ふくいカタログギフト」にも掲載されている人気商品です。ごはんと一緒にどうぞ。

応募締切 平成26年 5月16日(金)

応募方法 アンケートの回答と住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入の上、官製はがきまたは県のホームページでご応募ください。



※商品の発送をもって当選発表にかえさせていただきます。商品は6月中旬に発送する予定です。

Q1.県政広報ふくいをお読みになったご感想を教えてください。

①内容について

- 1.大変良い 2.良い 3.普通  
4.あまり良くない 5.良くない

②良かった記事など

- (1~8の中から2つまでお選びください)  
1.表紙 2.未来を担う人材を育成  
3.福井のものづくりを応援! 4.県政HOT NEWS  
5.ジュラチックと一緒に「健康づくり」  
6.食の國ふくい 7.各地の催し  
8.ふくいインフォ

Q2.県政広報ふくいへのご感想や、今後取り上げてほしいテーマ、ご意見などがありましたらご記入ください。(自由記述)

応募先 〒910-8580 県広報課 県政広報ふくい (住所は記載不要)

県政広報ふくい

検索

### 県政情報をお届けしています

#### 新聞

新聞各紙でくらしの情報(子育て・福祉・就職など)や企業向け情報を紹介  
●福井県からのお知らせ/新聞各紙…毎月1・15日掲載

#### ラジオ

- ふくい元気通信  
FBCラジオ/月、水、金曜日 午前10:20~10:30頃  
第3、5土曜日 午前10:35~10:40頃
- FM県スポッポット  
FM福井/金曜日 午前8:45~8:53頃

#### テレビ

- おはようふくいセブン  
FBCテレビ/日曜日 午前7:00~7:30
- まちかど県政  
FBCテレビ/日曜日 午後4:55~5:00  
福井テレビ/日曜日 午前11:45~11:50
- ほっとふくい  
福井テレビ/第1、3土曜日 午後5:00~5:15
- NHK地上デジタルのデータ放送

#### 点字・音訳

- ふれあい県政だより 年12回発行

#### メールマガジン

- ふくい「見えるマガ」

福井県広報誌「県政広報ふくい」は、年6回の発行です。福井新聞、日刊県民福井への折り込みのほか、公共施設やコンビニエンスストア、道の駅などで入手できます。

#### [編集後記]

「県政広報ふくい」も3年目に突入。今回から、皆さんから要望の多かった「健康」のコーナーを始めました。初回は「メタボリックシンドローム」。いかがでしたか?皆さんのご意見をお待ちしています。

