

かんたんレシピ

かぼちゃの 野菜あんかけ



〈材料〉

- かぼちゃ …………… 1kg
(坊ちゃんかぼちゃなら2個)
 - 合挽肉 …………… 150g
 - ピーマン(赤、緑、黄) …… 各1個
 - 片栗粉 …………… 適宜
 - 酒 …………… 大さじ1
 - ① しょうゆ、みりん … 各大さじ2
 - ② 鶏がらスープ …… 200cc
- (4人前・調理時間約15分)

作り方

- ① かぼちゃをくし形に切り、ピーマンはみじん切りにする。
- ② 切ったかぼちゃを水気が付いたまま皿に載せ、ラップをしてレンジに3分程度かける。(大きさによる)
- ③ フライパンに油を熱し、ひき肉を炒め、酒を加える。
- ④ 肉の色が変わってきたら、ピーマンを加えて炒め、①を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ ②のかぼちゃを皿に盛り、④をかける。

レシピ考案者

今回のレシピを紹介してくれたのは、「丹生地区農村活性化推進員」の皆さん。旬の地場食材を使った手軽で美味しい料理レシピを作り、食育と地産地消を進めています。

福井の美味しい食材 「坊ちゃんかぼちゃ」

福井市鶏地区などで生産されている、手の平サイズの小さなかぼちゃ。色は鮮やかな黒緑色で糖度が高く、小さくても大玉かぼちゃに負けない美味しさです。電子レンジを使って、簡単におやつ感覚で食べることができます。



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、

**(有)ヤマグチ食品の
「越のルビー まるごとトマトのフルーツゼリー」**
を10名様に
プレゼントいたします。



「モリモリ若狭路キャンペーン」(P8)の人気商品。甘さ控えめで、ビタミンCやリコピンも豊富です。

応募締切 平成26年 **7月18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8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.より近く、もっと便利に
3.「福井の食」を食卓に 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県政スポット
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」/ 第2、4金曜日発行

県広報誌「県政広報ふくい」は、年6回の発行。福井新聞、日刊県民福井への折り込みのほか、図書館などの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]

舞鶴若狭自動車道的全線開通を記念し、7月から11月まで「海湖と歴史の若狭路キャンペーン」が始まります。若狭を中心とした楽しいイベント情報を、2回に分けてお届けする予定です。ぜひご利用ください。(次号は8月10日(日)発行予定)

