

食改さんの押しレシビ

☎ 保健福祉センター 元気 100 歳健康支援係 (☎ 44-4560)

カラフルピーマンと豚ひき肉のそぼろ風

子ども



■ 1 人分の栄養価

エネルギー 146kcal たんぱく質 6.7 g
食塩相当量 1.3 g 食物繊維 1.4 g

材料 (4 人分)

ピーマン	110g
パプリカ (赤、黄)	各 100g
豚ひき肉	120g
サラダ油	大さじ 1
A 砂糖	大さじ 1
みりん、醤油	各大さじ 2

作り方

- ① ピーマン、パプリカ (赤、黄) は、種を取り、食べやすい大きさのさいの目切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉を炒め肉の色が変わったら、①を加えてさらに炒め、A で調味する。

豚ひき肉そぼろにカラフルなピーマンを加えたら見た目にも楽しく、野菜嫌いの子供もおいしいと言って食べます。ごはんにかけて食べるとおいしいですよ！

町食生活改善推進員協議会
北部支部

石母田 久美子さん

金ケ崎町 まち遺産 Vol. ④

仙台藩の鷹狩と

「百寄塚」

遠谷巾地域は鳥獣が多く、南部領との藩境が近いので伊達政宗公以来、代々仙台藩主は金ケ崎に滞在し「鷹狩」という名の軍事訓練を行いました。7代重村公の鷹狩では「獲物 1,280 羽、重村公自らも 105 羽」とあり、一日平均 100 匹以上の獲物があったので供養の塚を築き「百寄塚」と名付け、翌天明元年 (1781) 仙台藩鷹士長・松坂団治定周 (まつざかだんじさだかね) が碑を建立しました。近世の藩境の重要性を示す史跡です。立ち寄る際は、ぜひ鳥獣にご注意ください。

☎ 中央生涯教育センター文化財係 (☎ 44-3123)



DATA 読み：ももよりづか / 所在：西根遠谷巾

人の動き (先月比) 6 月 30 日時点

人口	計	15,065	△ 7
	男	7,807	± 0
	女	7,258	△ 7
世帯数		6,820	+ 5

◆金ケ崎町公式情報アプリ

「かねがさき Info」



Android 用



iPhone 用

町公式の公式情報アプリ
かねがさき Info を是非ご活用ください。

熊の目撃情報や生活に役立つ情報を随時配信しています。