

## 砂川市食生活改善協議会 今夜のもう一品

### 豚キムチ

豚肉はビタミンB1が豊富に含まれており、疲労回復に効果があります。もやしでボリュームを出し、にらとキムチを加熱することでにらが苦手な人や小さなお子さんでもおいしく食べられるメニューになっています。キムチの塩分でしっかり味がととのうので少ない調味で済み、減塩につながります。

#### <材料 2人分>

|           |         |
|-----------|---------|
| 豚肩ロース薄切り肉 | 150g    |
| ごま油       | 大さじ 1/2 |
| 塩         | 0.2g    |
| こしょう      | 少量      |
| 白菜キムチ     | 60g     |
| にら        | 50g     |
| もやし       | 100g    |
| みりん       | 大さじ 1   |
| しょうゆ      | 小さじ 1   |
| レタス       | 40g     |
| ミニトマト     | 2個      |

#### <作り方>

- ①豚肉は3cm幅に切る。ごま油をからめ、塩とこしょうをもみ込む。にらは4cmの長さに切る。もやしは水洗いして水けをきる。
- ②フライパンに①の豚肉を広げて入れ、中火で2分焼く。肉の縁が白っぽくなったら裏返し、1分焼いて一度取り出す。
- ③②のフライパンにキムチを入れ、30秒ほど中火で炒める。もやしを加えて1分ほど炒めたら②の豚肉を戻し入れ、みりん、しょうゆ、にらを加えて炒め合わせる。
- ④器に盛り、レタスとミニトマトを添える。



エネルギー 271kcal たんぱく質 15.4g カルシウム 39mg 塩分 1.2g

問ふれあいセンターTEL 52-2000

ちょっと  
待って!

その電話、

## 詐欺ではないですか?!

9月以降、市内で「オレオレ詐欺」や「還付金詐欺」など、特殊詐欺の電話が多発しています。空知管内では実際に犯人にだまされ、お金をATMで振り込んでしまった方もいます。「自分だけは大丈夫だ」「自分は犯人から電話がかかってきても詐欺と気づくはずだ」と思っている、犯人は非常に巧妙な手口でだまそうとします。主に狙われるのは高齢者の方々です。

少しでも不審な電話があった際は、**警察相談ダイヤル『#9110』** または、**滝川警察署 (TEL 24-0110)** へ通報をお願いします。



問滝川警察署TEL 24-0110

### 砂川市公式LINE

友だち登録は  
お済みですか?



問広報広聴係TEL 74-8763

戸籍の窓 (9月21日～10月10日)、市の人口 (9月末現在) は、11月1日号に掲載します

#### 編集後記

▶最近は一気に寒さを感じて、「ついこの間まで暑かったのに」と季節の移り変わりの早さに驚いています▶秋の景色や食べ物は好きなので、北海道の短い秋を堪能したいと思います▶冬は来ないでほしい…☺