

# おいしく健康「だし活」ごはん!

風味も香りも抜群!  
だし粉なら栄養分も丸ごと摂取!

## 焼き野菜の和風カレー [一人分のエネルギー 558kcal/塩分 1.5g/野菜 230g]

だし粉/煮干しや昆布など、素材そのものを粉碎。調理中どのタイミングで加えても、すぐにだしが出てとっても便利。

◎材料 ※材料は4人分です

### 【コーンご飯】

精白米……………2合  
とうもろこし(生)……………1/2本

### 【焼き野菜】

※様々な旬の野菜で作れます

さやいんげん(長さ半分)……………8本  
小かぶ(一口大のくし型)……………1個  
オクラ(縦半分)……………4本  
ブロッコリー(ゆで)……………4房  
なす(1cm輪切)……………1本  
長いも(1cm厚さ)……………80g  
かぼちゃ(1cm厚さ)……………100g  
まいたけ(石突きを落とす) 1パック  
なたね油(またはサラダ油)……………適量

### 【だしカレー】

にんにく(みじん切り)……………1/2片  
なたね油(またはサラダ油) 適量  
玉ねぎ(薄切り)……………小1個  
にんじん(短冊切り)……………1/2本  
ミニトマト(半分に切る)……………12個  
豚肩ロース(一口大)……………120g  
カレー粉……………大さじ2  
水……………3カップ  
しょうゆ……………大さじ2  
みりん……………大さじ3  
煮干し粉……………大さじ3  
米粉(上新粉)……………大さじ4  
水……………1カップ

### ◎調理法

- ①とうもろこしの実を、包丁で芯からそぎ取る。
- ②洗った米に①を入れ、分量の水を入れて「コーンご飯」を炊く。
- ③深めのフライパンになたね油を熱して、Aの各野菜を焼き、火がおったら別容器に取り置く。
- ④同じフライパンに、Bを入れて弱火で炒め、香りが出たらCを中火で炒める。
- ⑤玉ねぎがしんなりしてきたら、豚肉とカレー粉を加えて炒める。
- ⑥水を加え、沸騰したらアクを取り、Dを加える。
- ⑦別容器に米粉を入れ、水を少しずつ加えて溶き、⑥に加熱しながら混ぜ入れ、とろみをつける。
- ⑧皿にコーンご飯を盛り、カレーをかけて、焼き野菜を飾り、できあがり。



◎レシピ監修：総合販売戦略課 / 料理作成：長尾律子(青森県栄養士会会員)

## 野菜・果物を十分にとって「健やか力」アップ!

◎野菜は1日350g以上、果物は1日100gを目標に!

◎野菜・果物を十分に食べると肥満予防や、循環器疾患、糖尿病の一次予防に効果があるとされています。しかし青森県男性の野菜摂取量は1日あたり296g、女性は292gで不足気味です。

◎野菜の目標量の350g以上をとるためには1日にあと小鉢1つ分増やすことが必要です。貝だくさんの味噌汁にしたり、トマト小1個追加でもOKです。

\*「健やか力(りょく)」とは、健康情報や医療情報を適切に利用し、活用する力をいいます。

# INFORMATION

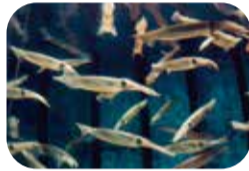
あおりインフォメーション

## 夏祭り in あさむし水族館 開催中です!

夏休みの思い出を、あさむし水族館で作りませんか?

7月18日(土)から8月23日(日)まで開催中です!

- 特別企画展「海の危険な生きもの」展……………会期中展示
- 今が旬水槽「津軽錦」と「ネブタ」の展示……………会期中展示
- 夏限定「スルメイカ群泳」……………会期中展示
- トンネル水槽のランチ……………8月毎週日曜日 12:00~
- 夜の水族館見学会……………7月24・31日、8月7・21日 17:30~



詳しくは、HP [浅虫水族館](#) [Q検索](#)

青森県営浅虫水族館 ☎017-752-3377

## 青森県立美術館 世代間交流 ダンス公演

弘前市のダンサー・岩淵伸雄氏が県内の各世代の参加者と創作した舞台公演を開催!

- 日時：平成27年9月5日(土)・6日(日) 各日14:00~
- 会場：青森県立美術館シアター

チケット・公演詳細は、事務局 ☎017-783-5243

または、HP [青森県立美術館](#) [Q検索](#)

## 天井補強工事による長期休館

国の建築物の天井脱落防止措置基準の改正に伴い、天井補強工事を行うため下記の期間休館となります。ご迷惑をおかけいたしますが何卒ご了承くださいませようお願い申し上げます。

■ 休館期間：平成27年9月14日~平成28年3月中旬

※なお、シアター、スタジオ、コミュニティギャラリー、ワークショップ、キッズルームは使用できますので希望される方はお問い合わせください。

青森県立美術館 ☎017-783-3000

## 高等学校等予約奨学生募集中!

■ 対象…保護者が青森県の住民で、来年4月に高等学校等へ入学を希望する中学3年生

■ 貸与月額…

	国・公立		私立	
	自宅通学者	自宅外通学者	自宅通学者	自宅外通学者
	18,000円	23,000円	30,000円	35,000円

■ 募集人員…約500人

■ 返還…無利子で、貸与終了後1年据置、貸与期間に3を乗じた期間内に全額返還(3年間借りた場合は9年間で返還)

■ 申込・締切…県内の各中学校にある「予約申込書」と添付書類を在学する中学校が指定する日までに中学校へ提出(中学校から本会への締切は9月10日(木))

青森県育英奨学会(教職員課内) ☎017-734-9879

## 大雨洪水に備えて ~河川情報に注意してください~

これから本格的な台風時期に入り、大雨による洪水や土砂災害の発生が予想されます。災害から身を守るためには、早めに情報を知り、避難することが大切です。河川砂防課では、次のメール通知サービスを提供していますので、ご利用ください。

洪水お知らせメール	洪水で河川の水位が上昇した時にお知らせします
土砂災害警戒情報メール通知サービス	大雨警報・土砂災害警戒情報が発表されたことをお知らせします

詳しくは、県庁HP [河川砂防課](#) [Q検索](#)

河川砂防課 ☎017-734-9662

みなさんと県庁を結び  
県政  
インフォ  
メーション

### テレビ

- RAB「LINK/青森県」(30秒スポット)
- RAB「大好き、青森県」(第三日曜日) 17:00~17:15 (放送週が変更になることがあります)
- ATV「さくっと県庁」(木)「わっち!!」16:48~18:59
- ATV「みんなの県庁!!」(第一土曜日) 18:55~19:00
- ABA「メッセージ」(土)9:30~9:35

### ラジオ

- RAB「青森県広報タイム」(月)~(木)7:30~7:35
- エフエム青森「あおり・ふあん」(月)~(金)16:55~17:00

### 新聞

- 「広報あおりけん」毎月1日・16日
- 東奥日報・デーリー東北・陸奥新報

### Ustream配信

- 「A-Stream」毎週火・金曜日 12:20~12:50

編集発行/青森県広報広聴課 ☎017-734-9137

〒030-8570 青森市長島1-1-1/県のホームページ <http://www.pref.aomori.lg.jp/>  
※「県民だよりあおり」は点字版・録音版も発行しています。ご希望の方は広報広聴課までお知らせください。

この印刷物は527,000部作成し、印刷経費は1部当たり9.2円です。

県民だよりあおりの印刷に係る電力2,964kwhは、県内の住宅用太陽光発電で発電されたグリーンな環境価値を活用し、グリーン化されています。詳しくは県HP [グリーン電力証書](#) [Q検索](#)