



# 今月のレシピ



料理研究家  
寺田 真二郎

全局で放送！『おしえて先生』で紹介

8月のテーマ：美腸レシピ

## 時短ヘルシー味噌角煮 切干大根のナムル



### 時短ヘルシー味噌角煮

#### ● 材料 (4人分)

- 豚もも薄切り肉…………… 8枚 A
- こんにやく…………… 1/3枚 (下ゆです)
- 片栗粉…………… 少々
- サラダ油…………… 小さじ1
- 塩…………… 少々
- ほうれん草…………… 1/2束 (茹でておく)
- ゆで卵…………… 2個 (殻をむく)
- 水…………… 150ml
- 料理酒…………… 大さじ2
- 味噌、砂糖…………… 各大さじ1と1/2
- しょうゆ…………… 大さじ1/2

#### ● 作り方

- ① こんにやくを8等分に切る。
- ② 豚肉を並べて片面に塩を少々ふる。豚肉の手前にこんにやくをおき、くるくると巻いたら片栗粉を薄くまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を加えて弱めの中火で熱し、②を並べ両面をこんがり焼き、Aとゆで卵を加え味噌を溶かす。
- ④ 落し蓋をして約10分とろみがついてくるまで煮る。
- ⑤ 器に盛り付け、食べやすく切ったほうれん草とゆで卵を添える。

### 切干大根のナムル

#### ● 材料 (2~3人分)

- 切干し大根…………… 20g A
- ハム…………… 4枚 (細切り)
- きゅうり…………… 1本 (細切り)
- 塩…………… 少々
- しょうゆ…………… 大さじ1
- 酢…………… 大さじ1
- 砂糖…………… 大さじ1/2
- ごま油…………… 大さじ1/2
- すり白ごま…………… 大さじ1
- んにくすりおろし…………… 小さじ1/4

#### ● 作り方

- ① きゅうりに塩を少々ふり5分ほどおいたら、ペーパータオルで包み水気を絞る。
- ② 切干大根を水で洗い耐熱ボウルにいれ、水(分量外)を浸るまで注ぎ、ラップをしてレンジで1分30秒加熱する。水にさらして冷めたら、水気をしっかりと絞る。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせ、①②とハムを加え、塩で味を整えたら器に盛る。

## 行政放送のご案内



デジタル 123ch

まるっと津ガイド：  
毎月1日・11日・21日更新  
ブラザ津：毎月1日更新  
文字情報は随時更新  
津市議会定例会録画放送など

お問い合わせ  
津市政策財務部広報課  
電話 059-229-3111



デジタル 123ch

マイタウンかめやま：毎週金曜日更新  
毎時00分、30分から放送  
文字情報は随時更新  
亀山市議会定例会 生中継・録画放送  
ダイジェスト番組など

お問い合わせ  
総合政策部政策課 (広報秘書グループ)  
電話 0595-84-5022



デジタル 123ch

行政情報番組 アイウエーブまつさか：  
毎週火・金曜日更新  
特集番組：火曜日更新  
文字放送  
松阪市議会 生中継・録画放送

お問い合わせ  
松阪市役所 秘書広報課 広報広聴係  
電話 0598-53-4364



デジタル 123ch

ふるさと紀北町：毎週木曜日更新  
紀北町文字情報：毎週木曜日更新

お問い合わせ  
企画課  
電話 0597-46-3113



デジタル 123ch

文字情報を放送

お問い合わせ  
熊野市役所  
電話 0597-89-4111



デジタル 123ch

特集番組：毎月1日更新  
(16日～字幕あり)  
お知らせ番組：毎週土曜日更新  
文字放送など

お問い合わせ  
広報広聴課  
電話 0596-21-5515



デジタル 123ch

ビデオレポート：毎週土曜日更新  
ちよっとたまき：毎週土曜日更新  
知っ得、納得：毎月5日・20日更新  
特番：毎月1日・16日更新

お問い合わせ  
総務政策課  
電話 0596-58-8200



デジタル 123ch

行政番組「テレビ広報とば」：  
毎月1日・16日更新  
鳥羽健康づくり体操：毎月1日更新  
鳥羽市文字情報：随時更新  
鳥羽市議会：録画放送 (議会開催日の2日後)

お問い合わせ  
総務課  
電話 0599-25-1102



デジタル 123ch

番組：毎月10日・25日更新  
文字放送：随時更新  
南伊勢町トピックス  
南伊勢町議会放送 (録画)  
その他特集番組など

お問い合わせ  
行政経営課  
電話 0599-66-1366



デジタル 123ch

志摩の国チャンネル  
動画放送：毎月1日・16日更新  
文字放送：随時更新

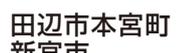
お問い合わせ  
市長公室  
電話 0599-44-0200



デジタル 123ch

奇数時間：写真提供と文字情報  
偶数時間：伊勢市広報番組放送

お問い合わせ  
まちづくり推進課  
電話 0596-62-2423



デジタル 113ch

田辺市本宮町  
新宮市  
那智勝浦町  
太地町  
古座川町  
串本町  
北山村  
文字放送：随時更新



デジタル 113ch

文字情報：随時更新  
定例議会 録画放送



デジタル 113ch

文字情報：随時更新  
定例議会 生中継・録画放送



デジタル 113ch

文字情報：随時更新  
定例議会 録画放送



デジタル 111ch

ハローOTSU：  
毎月1日・8日・16日・24日更新  
大津市からのお知らせや  
イベント情報を放送

お問い合わせ  
広報課  
電話 077-528-2703



デジタル 111ch

近江八幡市広報番組テレはち：  
毎週日曜日更新 (15分番組)  
8:00～、12:15～、18:15～、22:45～  
近江八幡市からのお知らせや  
イベント情報を放送

お問い合わせ  
電話 0748-33-3111 (代)



デジタル 112ch(HD)

伊吹山テレビ：毎週金曜日更新  
毎時00分から放送  
市政情報、トピックス、特集  
文字放送は随時更新  
定例議会の生中継

お問い合わせ  
情報政策課 (広報)  
電話 0749-52-6627



デジタル 112ch

ながはまテレビ：毎週金曜日更新  
毎時00分、30分から放送  
長浜市トピックス  
文字放送は随時更新  
定例議会の生中継

お問い合わせ  
市民広報課  
電話 0749-65-6504

