



MINAMIECHIZENCHO_IJYU



こんにちは！地域おこし協力隊の古田です。夏に近づくにつれて日に日に山の色が濃くなってきて、いつ見ても美しいなと

思います。現在、協力隊活動の一環として、移住定住支援サイト「南えちぜん暮らし」公式インスタグラムのストーリーズに、そんな日々の風景を月～金(祝日除く)に投稿しています。日々投稿しているとネタが無くなるのではと思っていましたが、逆に撮りたい場所がたくさん出てきて、この町での暮らしの豊かさを日々実感しています。左のQRコードをスマホで読み取っていただくとアクセス出来ますので、ぜひご覧ください(フォローしていただけるともっと嬉しいです!)。また、「ここおすすめやで!」という場所などがあればダイレクトメッセージやお電話で教えてください!

■ 問合せ 観光まちづくり課 ☎ 0778-47-8013



食改

みつばちゃん 知恵袋

レシピ紹介

大豆のポークカレー煮

《材料(5人分)》

- | | |
|----------------|-----------------|
| ・ゆで大豆 …… 200g | ・オリーブ油 …… 大さじ1 |
| ・豚肉(薄切り)… 150g | ・にんにく …… 2g |
| ・玉ねぎ …… 200g | ・塩こしょう …… 少々 |
| ・にんじん …… 50g | ・カットトマト缶… 200g |
| ・しめじ …… 100g | ・コンソメスープ… 200cc |
| | ・カレー粉 …… 大さじ1 |



《作り方》

- 1 豚肉を2cm幅に切り、塩こしょうで下味をつける。
- 2 玉ねぎ、にんじんを1cm角切り、しめじは石づきを落として1cmの長さに切る。
- 3 にんにくをみじん切りにする。
- 4 鍋にオリーブ油と③を入れて熱し、香りが出たら、①を加えて炒める。
- 5 豚肉が白っぽくなったら、ゆで大豆、②、④を加えて煮込む。
- 6 野菜が柔らかくなったら、塩こしょうで味を調える。



ポイント

- ・カレー粉の量はお好みで調節する。
- ・食材の大きさをそろえると早く煮上がる。