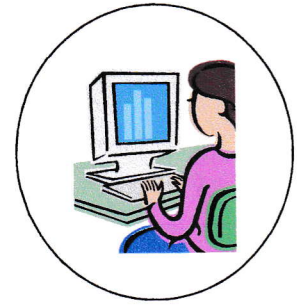


岐阜市議会での私の質問の様子が見られますよ
岐阜市のホームページから入り、「岐阜市議会」
「インターネット市議会中継」に進んでください

私が質問した日は3月14日(木)

食の安全が問題になっています

できる範囲で手作りの料理をつくと安心ですね。
参考にしていただければと思います。



マーボー 【大根の麻婆ソースかけ】

【材 料】

大根 1. 5cm厚さ輪切り8枚
だし昆布 5cm角1枚
豚ひき肉 100g
長ねぎみじん 1本分
A { 赤みそ 小さじ1
しょう油 大さじ1 $\frac{1}{2}$
砂糖 大さじ1 $\frac{1}{2}$
酒 大さじ2
トウバンジャン 小さじ1
にんにくみじん 1片分
しょうがみじん 小さじ1
スープ 1カップ (湯1カップ+スープの素
小さじ1 $\frac{1}{2}$)
水溶き片栗 適宜
油 大さじ2
ゆでた小松菜又はチンゲン菜

【作り方】

- ①大根は皮をむき、米のとぎ汁で軽くゆでてから、よく洗い、昆布を入れてやわらかくなるまでゆでる。
- ②フライパンに油を熱し、ねぎ、にんにくとしょうがにトウバンジャンを加え、さっと炒め、豚肉を入れ、ポロポロになったらAの調味料とスープを加え、味を調える。
- ③ゆでた小松菜を大きめに切り、その上に大根をのせ、麻婆ソースをかける。

※ Aの分量は各ご家庭の味にアレンジしてください

【略 歴】 昭和25年2月 岐阜市に生まれる 現・交通安全協会 加納西支部長
徹明小・本荘中・加納高・中央大卒 元・陽南中PTA会長 (平成6年度)
岐阜市議会議員 現在7期目 元・加納消防団員 (勤続28年間)
会派名「岐阜市議会無所属クラブ」(建設委員会、議会運営委員会を担当)

【私のホームページ】⇒「田中まさよし岐阜」で検索してください。

【メールアドレス】⇒info@tanaka-masayoshi.net (アドレスを変更しました)