

神都高千穂観光大使就任

奥谷 敦子さん 西島 数博さん 剛力 彩芽さん



広報高千穂

2023.5* No.680

www.town-takachio.jp

6月1日は人権擁護委員の日です！
「高千穂」の広報誌は毎月20日発行



編集・発行/高千穂町企画観光課広報係
〒882-1192 宮崎県西臼杵郡高千穂町大字三田井13番地
TEL 0982-73-1212 FAX 0982-73-1234



魚のいかだ揚げ

【作り方】

- ① さやいんげんとにんじんを千切りにする。
- ② ボウルに卵を割り溶き、ごま、薄力粉、食塩を混ぜ合わせ水を少しずつ加え衣を作る。
木綿豆腐を加え、さらに炒め合わせ冷ます。
- ③ 白身魚に軽く塩をし、下味をつける。
- ④ ②でつくった衣にさやいんげんとにんじんを混ぜ合わせる。
- ⑤ ④の衣に白身魚を加え、衣をつける。
- ⑥ 植物油で白身魚を揚げ、火が通ったら完成。



今年度も、旬を迎える野菜を使ったレシピを掲載していきます

今回使用したさやいんげんには、疲労回復に効果的なアスパラギン酸が多く含まれています。また、β-カロテンも多く含む食品で免疫力を高めたり、動脈硬化などの生活習慣病の予防、老化防止に効果が期待できます。

スナップエンドウは4~5月、さやいんげんが6~9月が旬となっています。

材料(4人分)

白身魚		4切れ
さやいんげん		50g
にんじん		50g
卵		1個
薄力粉		60g
白ごま		10g
食塩		小さじ1
植物油(揚げ油)		適量

1人あたり

エネルギー	糖 質	たんぱく質	脂 質	塩 分
232kcal	13.2g	17.6g	10.6g	1.9g

お問い合わせ 保健センターげんき荘 ☎0982(73)1717