

ゲストランナー決定!



佐藤敦之 選手
北京五輪マラソン日本代表、ハーフマラソン日本記録保持者



川内優輝 選手
第14回世界選手権マラソン日本代表、日本最速市民ランナー



皆さんのあたたかい声援をお願いします

ふくしまが、走り出す。

猪苗代湖ハーフマラソン 2013

2013 10/27

雨天決行
SUN

午前9時スタート!

猪苗代町総合体育館カメリアーナ スタート・フィニッシュ
ハーフマラソン(25.7773km) 10km(東京農大生以上)
5km(中学生男子) 3km(中学生女子) 2km(親子)

ランナー5,000人大募集!

大会ホームページ [猪苗代湖ハーフマラソン](#) 検索

●お問い合わせ先
猪苗代湖ハーフマラソン事務局 TEL: 0242 (62) 5365

食生活改善推進員コーナー

～旬の野菜でカンタン料理～

No. 195

豚肉の夏野菜のせ (高血圧予防メニュー)



【材料】4人分

豚肩切り落とし 200g^ア・トマト 1個・きゅうり 2本・玉ネギ 1/2個・パセリ 適量・んにく 1/2かけ・オリーブオイル 小さじ1・A {オリーブオイル 小さじ2・こしょう 適量}・B {カレー粉 大さじ1・しょうゆ 大さじ1}

【作り方】

① トマトはくし型に切り、きゅうりは斜め薄切り、スライスした玉ねぎは水にさらして辛みを抜く。パセリは小さくちぎって、からいりする。

② ボウルに①とAを入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。

③ フライパンにオリーブオイルとつぶしたんにくを入れて火にかけ、香りが立ったらんにくを取り出し、中火にして豚肉を炒める。

④ ③に火が通ったらBで味付けし、皿に盛り②のをのせて出来上がり。

【一人当たりの栄養量】

エネルギー 185kcal^キ、塩分 0.7g^キ

■一口メモ■ カレー粉を使って炒めた肉と旬の野菜を一緒に食べることで、ドレッシングは使わずに塩分控えめに食べることができます。