



①牛肉に塩・こしょうしておく。



②フライパンにサラダ油、にんにくを入れて火をつける。



③きつね色になるまで弱火で加熱し、取り出す。



④③に、おろしにんにくと牛肉を加え炒める。



⑤肉が焼けたら、いりごまを入れる。



⑥少し炒めたらご飯を加え、ほぐしながら炒める。



⑦塩・こしょう、しょうゆを鍋肌に回し入れる。



⑧バターを加えよく炒めて、器に盛る。



⑨最後にしその葉と、③で炒めたにんにくをかけると・・・



ガーリックライスの完成です！

食改完了

## SECOND SEASON

# しょっかい 食改 キッチン

Healthmate recipe of this month  
今月の食改レシピ

## ガーリックライス

今回は、夏の時期が旬のにんにくとしそを使ったガーリックライスです。にんにくとしその香りが食欲を誘います。

### 材料



- (2人分)
- ごはん / 400g
  - 牛肉切り落とし / 150g
  - 塩・こしょう / 少々
  - 塩 / 小さじ 1/4
  - こしょう / 少々
  - にんにくスライス / 2かけ分
  - サラダ油 / 大さじ 1
  - おろしにんにく / 小さじ 1
  - 白いりごま / 大さじ 2
  - 濃口しょうゆ / 小さじ 1
  - バター / 5g
  - しその葉 (千切り) / 4枚分

1人分のエネルギー 576kcal  
1人分食塩相当量 1.1g

※食改キッチンのメニューは、健康に配慮し、塩分を抑えて調理しています。みなさんも減塩メニューにチャレンジしましょう！

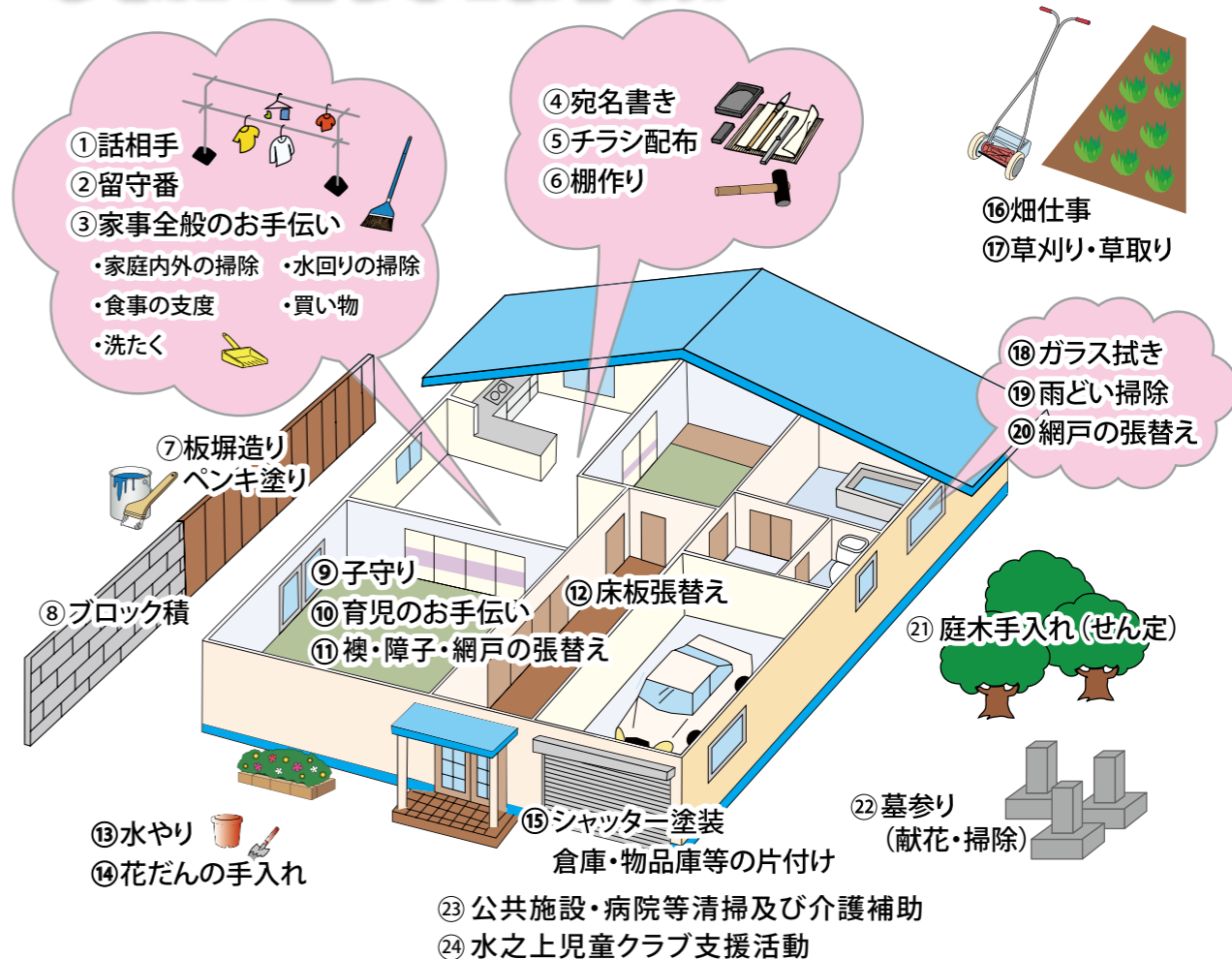
## Active Aging 働くシルバー世代を応援します

公益 垂水市シルバー人材センター  
社団法人

TEL 0994-32-9781 FAX 0994-32-9782

〒 891-2126 垂水市南松原町 42番地

# シルバー世代が あなたの暮らしをお手伝い



## 会員募集中

働く意欲のあるシルバー世代の  
会員を募集しています。



垂水市に居住されている60歳以上の健康で、豊かな経験や知識を私たちのまち「垂水」に活かしてもらえる会員を募集しています。