

特産品を使った
健康でおいしい食事とろう！

RECIPE CONTEST

おまえざきレシピコンテスト受賞作品

夢咲牛とレンコン炒め

小中学生の部 優秀賞レシピ

考案者 萩原 可偉 さん

コンテストテーマ 朝食(令和3年度) 野菜(令和4年度) ▶減塩(令和5年度)

10/30作品



使用している特産品：夢咲牛

材料 (2人分)

| | |
|---------------|------------------|
| 遠州夢咲牛(バラ細切れ) | 油.....小さじ1 |
|200g | ◆ギリシャヨーグルト(無糖) |
| レンコン.....100g |15g |
| しめじ.....90g | ◆減塩しょうゆ小さじ2 |
| コショウ.....少々 | ◆わさび(おろし).....2g |

ヨーグルトと減塩しょうゆで塩分控えめ♪
わさびがピリッと辛くて美味しい！

作り方

- 1 レンコンは皮をむいて食べやすい大きさにカットする。しめじはほぐしておく。
- 2 レンコンをレンジで加熱して、火を通す。
- 3 フライパンに油を熱し、牛肉、しめじの順に炒める。火が通ったら、レンコンを加えて、コショウを振りかけておく。
- 4 ◆を混ぜてソースを作る。
- 5 炒めた具材を皿に盛り付け、ソースをかけて出来上がり♪

照 会 健康づくり課 ☎0537⁰⁵1123

Atomic

暮らしと原子力

なっとく！原子力とエネルギーの



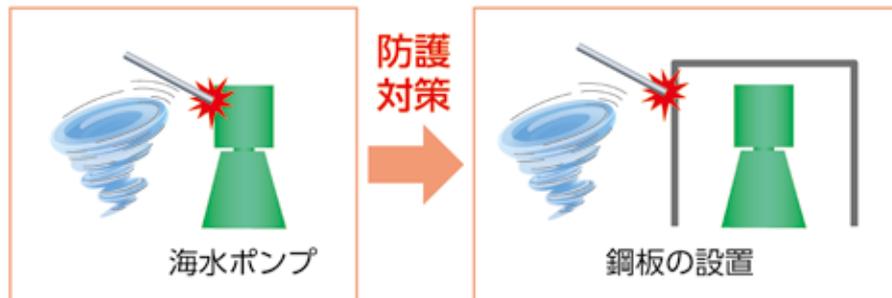
原子力発電所の竜巻対策はどうしているの？



原子力発電所の原子炉建屋や重要設備は、強風に耐える設計が施されており、竜巻が発生したときにも安全上重要な設備が機能を失わないよう対策されています。

具体的には、鋼板や防護ネットを設置するほか、安全な場所への移設を実施しています。これにより、竜巻に対して安全運転を維持するための仕組みが構築されます。

●竜巻対策のイメージ



照 会 GX推進課原子力政策室 ☎0537⁰⁵1134