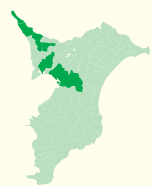




葉が細めで株が小さく
柔らかいもの、根元の
色は鮮やかな赤色
ものがおいしいよ!



主な産地
野田市・柏市・
船橋市・千葉市



ほうれんそうの 中華風豚肉のせ

パパのおつまみにも♪

材料(4人分)

- ほうれんそう……………1 把
- 豚肉(こま切れ)……………100 g
- にんにく……………1 片
- しょうが……………1 片
- 長ねぎ……………1/2 本
- 片栗粉……………大さじ 1/2
- ごま油……………適量

作り方

- ① ほうれんそうはさつとゆでて水気をしっかりと絞ったら、5 cmの長さに切り、皿に広げる。にんにく・しょうが・長ねぎはみじん切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、にんにく・しょうがを炒める。にんにくの香りが立ってきたら豚肉を加え、豚肉の色が変わったらAと長ねぎを加え約2分煮る。
- ③ 水大さじ1に片栗粉を溶き、②に回しかけとろみをつけ、ほうれんそうの上に盛る。

ウェブサイト「教えてちばの恵み」では「ちばの食材」を使ったレシピを多数掲載しています。
<https://www.pref.chiba.lg.jp/ryuhan/pbmgm/index.html>



教えてちばの恵み

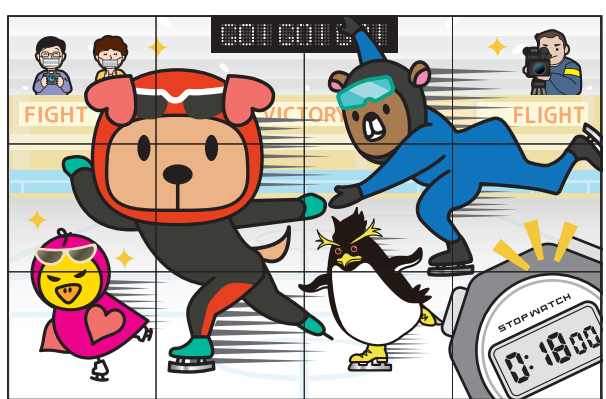
ドク太&ナーピーのまちがい探し

オリジナルグッズは
メモ帳&クリアファイル

正解者の中から抽選で5名様に
ドク太&ナーピーのグッズをプレゼント!

5つのちがいを
見つけてピッ!

左右の絵で違っている箇所が5箇所あります。左下のブロックに当てはめ、記号でお答えください。



A	B	C	D
E	F	G	H
I	J	K	L

77号 テーマ採用・まちがい探し当選者
市川市 匿名希望様 / 印西市 S.K様 / 市川市 シーちゃん様
船橋市 OK様 / 市川市 ヘボ・モデラー様 他2名様
おめでとうございます!



前号の答え A・D・E・F・K