

勝利を目指す アスリートのレシピ

「勝利を目指すアスリートのレシピ」は、いちご一会とちぎ国体・とちぎ大会に参加する選手が最良のコンディションを維持しながら活躍できるよう、アスリートに必要なエネルギー量等に配慮したメニューを集めたレシピ集です。とちぎの食材を生かした料理もたくさん。ぜひご家庭でお試ください。今回は、メニューの中からピックアップしてご紹介します。

レシピ集は、ホームページでもご覧いただけます



マッスルビルディング! 高たんぱく質メニュー



とちぎゆめポークの生姜焼き メインの夕食セットメニュー

豚肉は、たんぱく質やビタミンB₁を補給するのに適した食品。生姜焼きは、ビタミンB₁の吸収を高める玉ネギと一緒に炒めることで、より効率よく栄養を取り込むことができます。

Point!

食事の基本として、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物の5つをそろえましょう

オススメの付け合わせ

- ごはん ●餃子スープ ●がんもどきと野菜の煮物
- ヨーグルト ●果物(オレンジ)

セット一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	
1,134kcal	47.0g	24.3g	176.0g	8.9g	
無機質		ビタミン			
カルシウム	鉄	A	B ₁	B ₂	C
305mg	4.4mg	407μgRAE	1.44mg	0.71mg	74mg

アレルギーがある場合、他の食材に代えるまる～



作ってみよう! とちぎゆめポークの生姜焼き

材料(4人分)

- 豚もも肉(とちぎゆめポーク): 400g
- 薄力粉: 大さじ1と1/3 ●キャベツ: 120g(2枚)
- 玉ネギ: 中1個 ●ショウガ: 1かけ ●酒: 大さじ1強
- ★濃い口しょうゆ: 大さじ1と1/3 ★みりん: 大さじ1弱
- ★砂糖: 大さじ1と1/3 ●サラダ油: 大さじ1と1/3 ●ミニトマト: 8個



調理方法

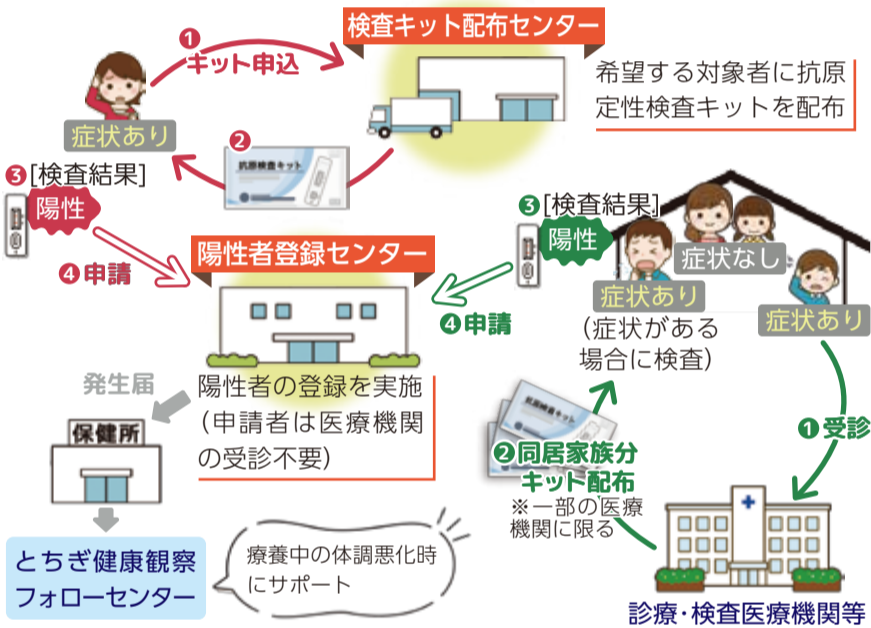
- 玉ネギはくし型に切り、ショウガはすりおろす
 - ★の調味料と①のショウガを混ぜ合わせておく
 - 豚肉に薄力粉を薄くまぶす
 - フライパンに半量のサラダ油を熱し、強火で玉ネギを炒めて取り出す。フライパンの汚れを取り、残りの油を入れ、温まったら③の豚肉を広げ入れ、火が通るまで焼く。玉ネギを戻し、②のたれを加え、からめるように炒め合わせる
 - 皿に千切りにしたキャベツ、ミニトマト、④の生姜焼きを盛り合わせる
- 問 県施設調整課 ☎028-623-3846

新型 コロナ

医療機関の逼迫回避のためにご協力を

※掲載内容は8月31日(水)時点の情報です。最新情報は県ホームページでご確認ください

県では発熱外来の逼迫を回避するため、2つのセンターを新たに設置しました。対象となる方は、これらセンターの活用を積極的にご検討ください。



対象者 15歳以上65歳未満の軽症かつ重症化リスクの低い有症状者(陽性者登録センターは、無料検査等で陽性となった無症状者を含む)

※重症化リスクの高い方や症状が重い方などは、上記にかかわらず、早めにかかりつけ医等に相談の上、受診してください

問 県新型コロナウイルス生活相談センター ☎0570-666-983

県議会からのお知らせ

① 次回の通常会議

- 9/16(金): 本会議(開議、議案上程)
 - 9/21(水)、26(月)、27(火): 本会議(質疑・質問)
 - 9/29(木): 常任委員会
 - 10/13(木): 予算特別委員会(総括質疑)
 - 10/14(金): 常任委員会
 - 10/19(水): 本会議(採決、散会)
- ※予算特別委員会(採決)は午後2時、その他は午前10時開始予定。なお、日程は変更となる場合があります。詳細は県議会ホームページでご確認ください

② 県議会傍聴

本会議や委員会はどなたでも傍聴できます。※傍聴人数を制限しています

③ 県議会中継・広報テレビ番組

本会議(質疑・質問)と予算特別委員会(総括質疑)はとちぎテレビ、栃木放送(ラジオ)、県議会ホームページで、本会議(開議、議案上程、採決、散会)は県議会ホームページで生中継します。また、県議会ハイライト(とちぎテレビ)の次回放送は、12/4(日)午後5時30分～6時です。

問 県議会事務局

- ① 議事課 ☎028-623-3761
- ② 総務課 ☎028-623-3753
- ③ 政策調査課 ☎028-623-3772

TOCHIGI 文化ガイド

栃木県子ども総合科学館

「プラネタリウム新番組」

◎ 一般向け番組「VOYAGER」

● 11/27(日)まで ● 無人惑星探査機「ボイジャー」が捉えた、木星のオーロラや土星のリングなどをご紹介します

◎ 年少向け番組「めざせ! 宇宙飛行士」

● R5/2/26(日)まで ● 本県から宇宙飛行士が誕生することを期待して制作した科学館オリジナルの番組です



休 月曜(9/19を除く)、9/20(火)、22(木)

問 同館(宇都宮市) ☎028-659-5555

抽選で 15名様

ご意見募集! プレゼントコーナー

国体・障スポコラボ商品! 高校生考案「いちごまんじゅう」をプレゼント!

郵便番号、住所、氏名、年齢、意見・感想を記入の上、はがきまたは栃木県電子申請システムでご応募ください。

宛先 〒320-8501

栃木県広報課
「とちぎ県民だより」係

締切 9/23(金・祝) ※10月中旬発送予定

※個人情報情報はプレゼント発送以外には使用しません



広告

ひとり暮らし・夫婦世帯「老後の生き方セミナー」開催

親族に頼らず生きていく選択

- ☑ 元気なうちに老い支度や終活をしておきたい
- ☑ 亡くなった後のことをお願いできる人がほしい
- ☑ これからの人生で身内に迷惑・負担をかけたくない

「老後の生き方セミナー」 開催総数 第241・243・245・249回 医療・介護 看取りの支援

宇都宮会場	佐野会場	栃木会場
9/22(水) 10/4(水)	9/20(水)	9/21(水)
宇都宮市文化会館 【第2会議室/3F】 ■宇都宮市明保野町7-66	佐野市商工会議所 【中会議室/3F】 ■佐野市大和町2687-1	栃木市勤労者総合福祉センター 【2階会議室】 ■栃木市今泉町1-2-7

受付 13:30～ 時間 14:00～16:00
資料代: 300円 講師: 石巻美智也(代表理事) 各日程: 先着13名

※当会は、家族・親族の役割を担う支援を行っている団体です。日々の支援活動から事例をもとに課題と対策をお伝えしています。※新型コロナウイルス感染症の状況によって開催できない場合、日程を変更する場合があります。その際は申し込みされた皆様には、お電話などでご連絡いたします。

NPO法人 日本よりい家族会 要予約 028-612-8370

宇都宮支所/宇都宮市下川俣町206-23サンポワール宇都宮103 ※支所/長野市・松本市・高崎市 【受付時間】10:00～17:00 ※土日・祝祭日除く
本 部 /長野県上田市中央西2丁目6-7グリーンビル1-2

広告

宇都宮

就活のラストスパート!

新卒応援ハローワーク

※新規学校卒業者と卒業後3年以内の方の就職を支援する専門のハローワークです

個別 担当制

きめ細かな就活支援

- 就活についての相談 ● 応募書類の添削
- 求人情報の提供 ● 実践的な面接対策

就職後のサポート

就職後困ったことがあったら、まず相談に来てください。

臨床心理士による 心理的サポート

就活に疲れたら、ひとりで悩まず相談しよう。

厚生労働省

栃木労働局

☎028-678-8311

平日8:30～17:15(土・日・祝日はお休みとなります)
宇都宮市駅前通り1-3-1 KDX 宇都宮ビル1F



とちぎで働こう! 合同企業説明会

9.9(金) inベルヴィ宇都宮 13:00～15:30(受付12:00) 当日参加 歓迎

対象者 履歴書不要。参加無料。

2023年3月大学・短大・高専・専修学校等の卒業予定者・卒業後3年以内の未就職者及び若年者(おおむね35歳未満の同世代卒業生)

主催

栃木労働局 ハローワーク 栃木県 宇都宮市

運営・お問合せ

(株)ワークエントリー TEL 028-612-8643

広告主: 栃木労働局 宇都宮市明保野1-4 TEL 028-634-9111

とちぎの魅力な約50社の企業が参加予定

