



松本市公式Instagram投稿企画 「まつもと わくわく」

「今月の一枚」 2020.06.29-08.02



市公式Instagramでは、皆さんが投稿した、わくわくする場所や風景など、松本市の魅力伝える写真の中から「今週の一枚」を選び、紹介しています。「広報まつもと」では、「今週の一枚」の中から「今月の一枚」を紹介します。



●問い合わせ
広報課（本庁舎3階 ☎34-3271 📠34-3201）

@kinokono_ki129 さんの投稿 投稿日：2020.07.11

美ヶ原高原の幻想的な光景に、わくわくが止まりません！

投稿者から一言

気軽に行ける美ヶ原は、昼間の景色も素晴らしいですが、晴れた夜には満天の星を見ることができます。次はどんな星空が見られるのかわくわくです。

「まつもと わくわく」投稿方法

ご自身のInstagramで、松本市の魅力伝える写真を投稿する際に、**#matsumoto_wakuwaku** とタグ付けしてください。

#15

～健康編～

「肉じゃがトマト風味」



9月ががん征圧月間。塩分の取りすぎを防ぐことで、がんや生活習慣病を予防する効果が期待できます。毎日の食事で少しずつ減塩していきましょう！

【材料（4人分）】

ジャガイモ	150g	サラダ油	大さじ1
タマネギ	100g	水	550ml
ニンジン	80g	砂糖	大さじ2弱
しらたき	80g	ケチャップ	大さじ1と1/3
豚もも肉	160g	減塩しょうゆ	小さじ2
だし用昆布	3g	薄口しょうゆ	小さじ2

①

「減塩しょうゆを使うことで手軽に美味しく減塩できます。減塩しょうゆはうま味が強いので、お浸しにかけたり、お刺身につけるのがおすすめ。煮込み料理は物足りない味になりやすいので、減塩しょうゆと薄口しょうゆを半分ずつ使って味付けするレシピを考えました。ぜひ一度作ってみてください！」

原千鶴子さん/松本市食生活改善推進協議会副会長



ケチャップで、こくをプラス！

【作り方】

- ①鍋に水と昆布を入れ、30分おく。鍋に火をかけ、沸騰直前に昆布を取り出す
- ②ジャガイモとニンジンはひと口大の乱切りに、タマネギはくし形切りに、しらたきは水洗いして5cmの長さに切る
- ③別の鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら①を加え、ジャガイモ、ニンジン、タマネギ、しらたきの順番で加える
- ④ジャガイモ、ニンジンが柔らかくなったなら、①を加えひと煮立ちさせ、完成

●問い合わせ
広報課（本庁舎3階 ☎34-3271 📠34-3201）