

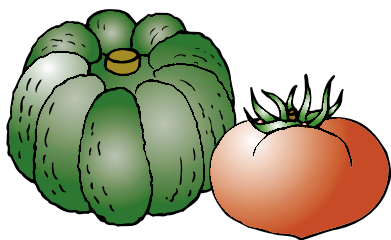


今月の旬

”グルタミン酸でダシいらず” かぼちゃのトマト煮

材 料 (4人前)

- ・ かぼちゃ300g
- ・ ケチャップ大さじ2
- ・ 水カップ
- ・ 塩 こしょう各適宜



■作り方

- ①下ごしらえをします。
かぼちゃは種とワタを除き、食べやすい大きさに切ります。ケチャップをまぶしてしばらくおきます。
- ②煮ます。
鍋に下ごしらえをしたかぼちゃと分量の水、塩、こしょうを入れ、ふたをして火にかけます。
※パセリがあればみじん切りにしてふりかけます。

1人分 カロリー 155kcal
塩分 1.0g

(かごしま“食”推進員 野田恵美子)

(切り取って活用してみてもいいかもしれません)

4月の子牛せり市成績

曾於中央家畜市場(4/22～4/25)

地区名	性	頭数(頭)	最高額(円)	kg単価(円)	平均価格(円)
曾於市	メス	371	745,500	1,198	318,858
	去勢	500	702,450	1,413	421,985
	計	871	745,500	1,327	378,062
曾於地区	メス	790	859,950	1,194	318,737
	去勢	1,087	702,450	1,427	422,538
	計	1,877	859,950	1,329	378,849

6月のせり市は、6/23～6/26の予定です。

※価格は税込です。