

今月の

クッキングレシピ



鶏肉の黒酢あんかけ

〈一人分の栄養量〉 熱量 261kcal たんぱく質 11.8g 食塩相当量 0.7g



材料 (4人分・正味量)

鶏むね肉……………200g	赤ピーマン……………40g
片栗粉……………大さじ4	さやいんげん……………40g
酒……………大さじ1	にんじん……………80g
みりん……………小さじ1	油……………大さじ2
④ しょうゆ……………小さじ1	黒酢……………大さじ2
しょうが(おろし) 12g	しょうゆ……………小さじ2
にんにく(おろし) 8g	⑤ 砂糖……………小さじ4
油……………大さじ2	片栗粉……………小さじ4
なす……………80g	水……………大さじ1

作り方

- ①鶏肉はそぎ切りにし、④の調味料をよく揉み込んで少し置いておく。
- ②なす、赤ピーマン、さやいんげん、にんじんは食べやすい大きさに切る。なすは水にさらしておく。
- ③①の鶏肉に片栗粉をまぶして、野菜はそのままフライパンで焼く。
- ④混ぜ合わせた⑤を③にかけ入れ、煮詰めながら全体に絡めたら出来上がり。

調理の ワンポイントアドバイス

令和元年度の管理栄養士実習生が考えた献立です。男性クッキング教室で作りました。彩りもよく、黒酢を使い減塩にもなっておりおいしい献立です。

問 保健センター ☎53-3298

今月の題字



いまもと そうま
今本 蒼天さん
(関東)

役場の職員として、町民の方々が住みやすい町になるよう、精一杯頑張っていきます。

募集

「なんかん」の文字を和半紙に書き、書いた人の写真とコメントを添えて、役場総務課広報担当までお持ちください。皆さんの力作をお待ちしています。

すまいるキッズ



いつも笑顔をありがとう！いつまでも仲良しでいてね！
(お父さん・お母さんより)

北原 佑一 くん 2歳 (関東)
誕生日：令和元年8月27日(住まい：関東)

北原 朱希子 ちゃん 6歳 (関東)
誕生日：平成28年4月12日(住まい：関東)

募集 町内にお住まいの小学校就学前の子どもさんの写真を募集しています。写真にコメントを添えて役場総務課広報担当までお持ちください。皆さんの「笑顔」をお待ちしています。

春の全国交通安全運動

なんでんかんでん

春の全国交通安全運動期間の4月15日、特産センターなんかんいき村で交通安全キャンペーンを行い、町交通安全協会や町交通安全母の会などが同店利用者に交通事故防止を呼びかけました。

春の全国安全運動は、子どもを始めとする歩行者の安全確保や自転車の安全利用の推進、安全運転意識の向上を目的に、4月6日から15日までの10日間実施されました。

この日は、町マスコットキャラクターの「トッパ丸」や熊本県警察シンボルマスコットの「ゆっぴー」も応援に駆けつけ、交通安全啓発チラシやグッズ等を配りました。



彩時季