

今月の

# クッキングレシピ



## 鶏肉の酒蒸し風ホイル焼き

(一人分の栄養量) 熱量 191kcal たんぱく質 19.0g 食塩相当量 1.0g



### 材料 (4人分・正味量)

鶏もも肉(皮なし) ..... 320g  
 塩 ..... 小さじ1/4  
 こしょう ..... 少々  
 長ねぎ ..... 120g  
 しめじ ..... 100g  
 レモン ..... 40g  
 酒 ..... 大さじ2  
 ① みりん ..... 大さじ1・小さじ1  
 しょうゆ ..... 小さじ2  
 有塩バター ..... 20g

### 作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩、こしょうをする。長ねぎは5mm幅の斜め切りにし、しめじは小房にわけ、レモンは輪切りにする。
- ② ホイルを用意して鶏肉の上に長ねぎ、しめじ、レモンを重ねる。
- ③ ①の調味料を混ぜ合わせ②にかけて包む。
- ④ ③を薄く水を張ったフライパンの上に乗せ、フタをして蒸し焼きにする。食材が煮えたら最後にバターを乗せて完成。

### 調理の ワンポイントアドバイス

レモンの酸味とバターの風味で薄味の物足りなさを補います。  
 野菜などの材料は変えて作っても良いですね。

健康推進課 保健予防係 ☎53-3298

## 今月の題字



なかむら みいあ  
**中村 海愛さん**

社会人1年目は色々大変でしたが2年目も精一杯頑張ります。

### 募集

「なんかん」の文字を和半紙に書き、写真とコメントを添えて、役場総務課へお持ちください(郵送も可)。皆さんの力作をお待ちしています。

## すまいるキッズ



江頭 えがしら **光義くん** みつよし 6歳 ㊦  
 誕生日: 平成29年5月1日  
 貴幸 たかゆき **くん** きん 4歳 ㊥  
 誕生日: 令和元年9月6日  
 俊和 としかず **くん** くん 1歳 ㊤  
 誕生日: 令和4年5月18日

楽しい毎日进行中。元気にスクスクと大きくなってね。  
 (パパ、ママより)

### 募集

町内にお住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。  
 右のコードからお申し込みください。



◀申込フォーム

## 能登半島の被災者へ金型協議会が義援金

町内の金型金属加工企業12社で構成する南関町金型金属加工企業連絡協議会まつばらともひろの松原智浩会長は1月19日、南関町社会福祉協議会を訪れ、能登半島地震の被災者への義援金12万円を託しました。松原会長は「地震によって犠牲になられた方にお見舞い申し上げます。1日でも早く復興してほしい」と話しました。



社会福祉協議会の島崎局長に義援金の目録を手渡す松原会長(左)

## 彩時季