

鶏肉のピリカータ



栄養価(1人分)/エネルギー231kcal
たんぱく質33.2g/脂質20.8g/鉄分1.6mg/カルシウム98mg/塩分1.0g

淡白な鶏肉にチーズのコクとトマトソースの酸味、タバスコの辛味がベストマッチした料理です。白いごはんにも、パンにも、またパスタを添えてもおいでしよう。

味がはっきりしていますので、お酒のおつまみにもピッタリです。

子ども向けには、タバスコを加えずにソースを作ってください。また、トマトソースのトマトは水煮缶を利用すると、安く簡単に作れます。

岩室村食生活改善推進委員会

大平八千代さん/竹内 幸子さん/近藤 福子さん
竹内 トシさん/岡崎 栄子さん



第3回ヘルス教室「辛い！けどおいしい！旬が一番冬のポカポカ料理」から一品ご紹介いたします。

■材料(4人分)

- ※鶏むね肉(400~450g)……2枚
- 塩・こしょう……適宜
- 薄力粉……適宜
- 卵……1個
- パルメザンチーズ……大2
- 牛乳……大2
- パセリ……大1
- オリーブ油……適宜
- ・ソース
- トマト……2個
- 玉ねぎ……1個
- 塩……1つまみ
- オリーブ油……小2
- トマトケチャップ……大4
- タバスコ……小2
- パセリ(みじん)……適宜

※鶏むね肉は、皮なしを使用します。

■作り方

- ①鶏肉は1枚を4等分して厚みをそろえる為に厚い所は観音開きにします。
- ②切った鶏肉に塩・こしょうをしてから小麦粉をまぶしておきます。
- ③ボウルに④を入れ、よく混ぜておきます。
- ④鶏肉に③の卵液をよくからめ、オリーブ油をしいたフライパンで焼きます。中・弱火で表面の卵の端が色づいたら裏返し、フタをして弱火で卵がきつね色になるまで焼きます。
- ⑤トマトと玉ねぎは1cm位の色紙切りにします。
- ⑥フライパンにオリーブ油をしき、トマトと玉ねぎをいためます。塩とトマトケチャップで味付けをして、仕上げにタバスコを加えます。
- ⑦皿に鶏肉をのせ、その上にソースをかけパセリを散らします。

岩室村農業委員会委員一般選挙



2月27日で任期満了となる、岩室村農業委員会委員一般選挙は(選挙による委員定数は10名です)2月21日開かれた選挙管理委員会にて2月12日告示、2月17日投票と決まりました。

◎選挙の日程

- 2月12日(火) 告示(立候補届出)この日から、不在者投票ができます。
- 2月17日(日) 投票日、即日開票

◎選挙権及び被選挙権

選挙権については、選挙人名簿確定の日(平成13年3月31日)、被選挙権については、選挙期日(2月17日)を基準にして、

1. 岩室村に住所を有し
2. 年齢が満20歳以上
3. 10アール以上の農地につき耕作の業務を営む人が、又耕作の業務を営む人の同居の親族又はその親類若くはその耕作に従事する日数が60日以上の人、あるいは10アール以上の農地について耕作の業務を営む農業生産法人の組合員又は社員のみ

◎投票所は次の場所です

- 第1投票所 農村環境改善センター
- 第2投票所 岩室村役場内「保健センター」
- 第3投票所 中央保育園
- 第4投票所 陶瀬地区公民館

◎投票できる時間

午前7時から午後8時まで

◎不在者投票

選挙の当日、直接投票所に行けない人が一定の手続きで事前に投票できる制度を不在者投票といえます。
2月12日(火)から2月16日(土)まで午前8時30分から午後8時まで岩室村役場1階「住民相談室」

◎立候補の届出

1. 届出時間
2月12日(告示日)の午前8時30分から午後5時まで
2. 届出場所
岩室村役場2階「研修室」

くわしくは、岩室村選挙管理委員会(役場総務課内82-4111)までにお問ひ合わせください。