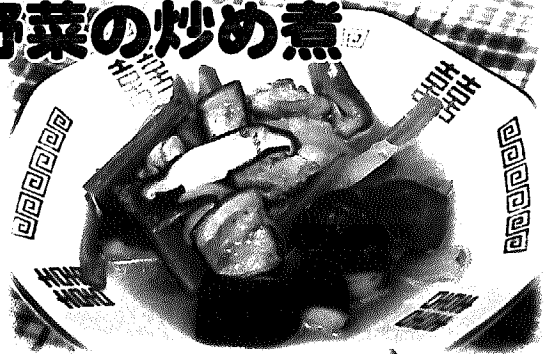




鶏肉と野菜の炒め煮

栄養価/エネルギー 156kcal
(1人分) 塩分 0.8g



コクがしっかりしていて食べた後、口の中にサッパリ感がある夏野菜を使った一品です。

- 材料 (4人分)
- 鶏もも肉……………250g
 - 玉ねぎ……………200g
 - 人参……………100g
 - 椎茸……………80g
 - ピーマン……………100g
 - なす……………2本
 - しょうがみじん切り……………20g
 - たかの爪……………1本
 - ごま油……………大さじ1
 - 塩・こしょう……………少々
 - 米酢……………大さじ1と1/2
- ② 水・1/3カップ、酒・大さじ1と1/2、砂糖・大さじ1、米酢・大さじ1、しょうゆ・大さじ1

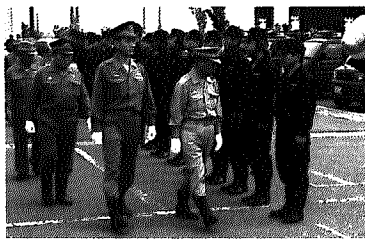
- 作り方
- ① 鶏肉は一口大に切って、軽く塩・こしょうをし、玉ねぎはくし型、人参は厚めの短冊切り、椎茸は石づきをとって半分に切り、ピーマン・なすは乱切りにして塩水に入れアクをとる。
 - ② 人参・ピーマンは茹でておく。
 - ③ 鍋にごま油を熱し、しょうがみじん切りと半分にして種をとったたかの爪を炒め、香りがでてきたら鶏肉を加えて炒める。
 - ④ 肉の色が変わったら、人参・ピーマン以外の野菜を炒め③を加える。
 - ⑤ 茹でておいた人参・ピーマンを入れ、仕上げに酢を加える。

*****リンポイント*****
お酢にはいろいろな効果があります。1つめは疲労回復効果です。豚肉などに多く含まれるビタミンB1と組み合わせるとさらにベスト!! 2つめとして減塩効果があります。薄味にしたいけど何か物足りないという場合は、料理に酢を使うようにしてみましょう。塩を控えた分、酢を加えると味がほやけず風味が増しておいしくなります。

【設立紹介】岩室村生活協賛推進委員会 (グループ) 藤柳利美さん、佐藤幸子さん、丸山八重子さん、森口優子さん、中野宣子さん

岩室村消防定期総合演習開催

時に私たちの生命や財産を奪ってしまう恐ろしい火災から、私たちの安全を守るため先月15日、「岩室村消防定期総合演習」が、役場駐車場をメイン会場に開催されました。当日は開会式の後、消防団員と消防職員の人員、姿勢、服装、機械器具の点検やポンプ操法競技会などが行われました。ポンプ操法競技会では村内各分団の代表チームが日ごろの訓練の成果を競い、第5分団チームが優勝しました。また、会場を和納地区に移して分列行進を行い、西川で、消防団員、消防職員が一斉に放水訓練を行いました。岩室村の火災ゼロを目指し、火気の取扱いには十分注意してください。



▲点検者による通常点検



▲西川で一斉放水訓練



◀昨年優勝した第5分団の模範演技

▲優勝した第5分団チームの演技



▲和納地区での分列行進