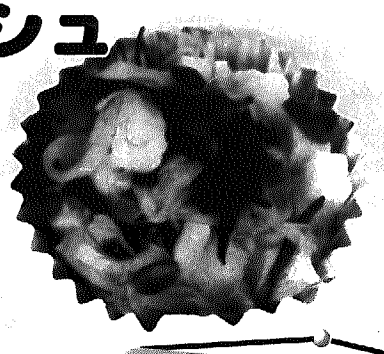
広報いわむろ No.498 ■平成十五年十月一日発行（毎月一回一日発行）■発行 岩室村役場 ■編集 企画調整課 ■新潟県西蒲原郡岩室村大字西中八六〇（〒九五三―〇一九一）■〇二五六―八二―五三一八 ■印刷 西蒲印刷株式会社

お手軽クッキング

・パンキッシュ

栄養価／エネルギー 95kcal
（1人分） 脂　質 3.8g
カルシウム 72mg
塩　分 0.7g



パーティー料理にピッタリな1品をご紹介します。

■材　料（4人分）

冷凍むき海老……4尾
玉ねぎ……100g
マッシュルーム（スライス）…25g
ほうれん草……40g
バター……5g
卵（M玉）……1個
エバミルク……50cc
牛乳……25cc
食パン（8枚切）……1枚
アルミカップ……4枚

ⓐ
塩・こしょう……少々
チキンコンソメ…小さじ1

■作り方

❶玉ねぎは薄切りにし、ほうれん草は3cm位に切り、水気をきっておく。
❷フライパンにバターを溶かし、玉ねぎが透き通るまで炒め、マッシュルーム、海老、ほうれん草を加えてⓐで味付けをする。
❸食パンはサイコロに切りそろえ、アルミカップの中に均等に入れて、その上に炒めた野菜をのせ、海老を1尾ずつ置く。
❹卵を割り、ほぐし、エバミルクと牛乳を混ぜ、塩、こしょうで味をととのえ、③のアルミカップに注ぎ入れ、200℃のオーブンに15分程焼く。

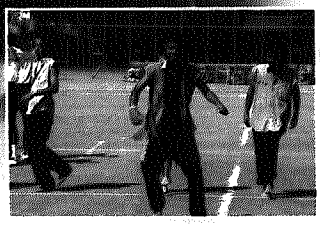
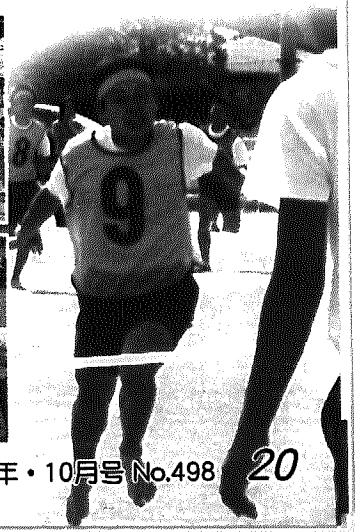
＊＊＊＊ワンポイント＊＊＊＊＊

洋風ですが、カロリー・脂質を控えめにしてあります。味付けはしっかりしているので、淡泊になりすぎることはありません。
また、これ1品でカルシウムが72mg摂取できます。供給源の一番は、牛乳・乳製品ですが、苦手な人は今回のように料理に混ぜて上手にカルシウムを摂取するのもよいでしょう。

【献立紹介】岩室村食生活改善推進委員会（Cグループ）竹内幸子さん、岡崎栄子さん、佐藤裕子さん、伊藤幸世さん、沖野百加会さん

めざせ！ゴール！ねらえ！優勝！！

岩室中学校体育祭

岩室中学校体育祭が先月7日、絶好の天気のもと同校グラウンドで行われました。
赤・青・黄のそれぞれ3軍に分かれた全校生徒は、「激闘岩中体育祭　～栄光は君に～」のスローガンのもと、完全優勝をめざして力いっぱい競技していました。

【大会結果】
●競　技：1位　青軍、2位　赤軍、3位　黄軍
●応　援：1位　黄軍、2位　赤軍、3位　青軍
●パネル：大賞　赤軍、優秀賞　青軍、黄軍
●総　合：1位　青軍、2位　赤軍、3位　黄軍