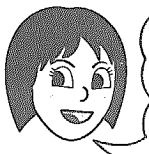
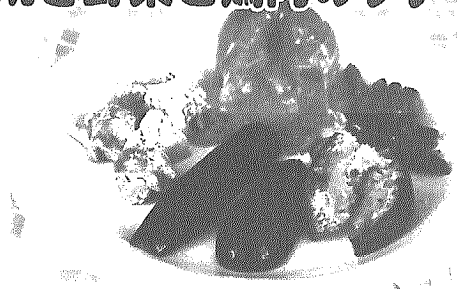




・イタリアン焼き野菜と鶏肉のソテー

栄養価/エネルギー 190kcal
(1人分) たんぱく質 4.8g
塩 分 0.2g



夏野菜があっという間にイタリアン料理に大変身!!

- 材 料 (4人分)
- 鶏もも肉皮なし.....270g
 - なす.....2本
 - きゅうり.....1本
 - トマト.....4個
 - さやいんげん.....8本
 - かぼちゃ.....1/6個
 - オリーブ油.....大さじ2/3
 - 塩・こしょう.....各少々
 - 酒.....少々

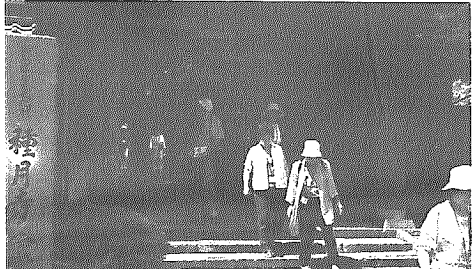
- 作り方
- ①なす・きゅうりは、それぞれ縦長に半分に切る。かぼちゃは1cm位の厚さのくし形に切る。
 - ②トマトはオープンに入れ、両面をしっかり焼く。
 - ③なす・きゅうり・いんげん・かぼちゃはオリーブ油をまぶし、熱したフライパンで焼き色をつけながら焼く。
 - ④焼きあがった野菜を取り出し、油の残ったフライパンに鶏肉を入れ、酒をふりかけ、蓋をして蒸し焼きにする。焼きあがった鶏肉を人数分に切り分ける。
 - ⑤器に②・③・④を彩りよく盛り、塩・こしょうをふる。トマトをつぶし、ほかの野菜にからめながらいただく。

*****ワンポイント*****
夏に必要な水分とビタミン類が、たっぷり含まれている夏野菜。
暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、血管を強め、のぼせを冷やす働きを持っています。また、この時期の野菜は利尿、整腸、発汗作用などを促し、生理的にも必要な食品です。

【献立紹介】食生活改善推進委員会(Bグループ) 高柳和美さん、丸山八重さん、涌井英子さん、伊藤仁美さん、星野 薫さん



▲篠田市長、坂爪村長も「しそ田楽」づくりに挑戦



▲名所めぐりで種月寺を訪れる参加者



▲岩室の郷土料理のおいしさに大満足

地域の魅力探訪ツアー開催

来年3月に合併する市町村を訪ね、その地域の魅力にふれ、交流を深めることを目的とした「地域の魅力探訪ツアー」が先月22日、伝統文化伝承館とゆもとやで開催されました。

今回行われた岩室編には、合併を控えた新潟市方面から約150人が観光バス3台で到着。参加者は「きりあえ」、「しそ田楽」をつくる郷土料理コースと、名所めぐりコースの2つに分かれスタート。昼食には、ボランティアの皆さんが作った自慢の郷土料理が紹介され、参加者は初めて食べる料理に大満足の様子でした。

また、篠田市長、坂爪村長、ボランティアの人による「くるまざ談義」が行われ、岩室の魅力についての語り合いもあり、参加者たちは岩室を心ゆくまで楽しんでいました。



▲初めて作る「きりあえ」に興味津々

