



・鮭ときのこのグラタン

栄養価 / エネルギー 236kcal
(1人分) たんぱく質 20.8g
カルシウム 245mg
塩 分 1.2g



旬の鮭ときのこを使ったヘルシーなグラタンをご紹介します。子どもからお年寄りまで人気のメニューです。

■材 料 (4人分)

- 生鮭.....4切れ(1切れ60g)
- 塩・こしょう.....各少々
- 小麦粉.....大さじ2
- サラダ油.....小さじ1
- 玉ねぎ.....中1個
- しめじ.....1パック
- エリンギ.....1パック
- ブロッコリー.....1/2株
- バター.....大さじ2
- 小麦粉.....大さじ2
- サラダ油.....小さじ2
- スキムミルク.....大さじ8
- コンソメ顆粒.....小さじ1
- 水.....300cc
- 塩・こしょう.....各少々
- ① パン粉.....大さじ2
- ② 粉チーズ.....大さじ1と1/2

■作り方

- ① 鮭はそぎ切りにし、塩・こしょうで下味をつける。
- ② たまねぎは薄切り、しめじ小房に分けエリンギは3cmくらいに切り分け薄切りにする。
- ③ ブロッコリーは小房に分け、色よくゆでる。
- ④ 鮭は小麦粉を薄くまぶし、フライパンにサラダ油小さじ1をしき、焦げ目が付く程度に焼き、グラタン用の器に入れる。
- ⑤ 同じフライパンにサラダ油小さじ2を入れ、たまねぎときのご類を炒め、火を止めてバターを加え小麦粉を振り入れ混ぜておく。
- ⑥ 鍋に水とコンソメ、スキムミルクを溶かし、⑤を加え弱火で1分ほどとろみが付くまで煮て、塩・こしょうで味を調べておく。
- ⑦ ④にブロッコリーを盛り、⑥をかけ⑧をちらし250度のオーブンで10分くらい焼く。

*****ワンポイント*****

牛乳のかわりにスキムミルクを使い、バターも風味付け程度に使用しました。このようにすることでいつものグラタンの1/2程度のエネルギー量にすることができます。中に入れる具をいろいろアレンジして楽しんでください。

【献立紹介】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、沖野百加さん、星野由美子さん



「うるおいとやすら木・豊かな緑を明るい未来へ」

◎ 間瀬の埋立地公園で新潟地方植樹祭開催 ◎

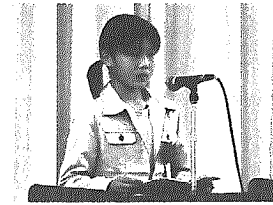


◀ 右：岩室ほたるの会(代表：岡崎 昭さん) 林道・公園などの環境美化に取り組み、ホテルの飛翔地を再現した
中：草野市三さん(栄) 長年にわたり岩室小学校前の歩道花壇の造成、植樹に取り組んだ
左：岩室村全村民会(代表：遠藤文吾さん) 毎年「緑の募金運動」の推進に多大な功績があった

先 月9日、第32回新潟地方植樹祭が、間瀬こめぐりの郷公園で行われ、新潟林業事務所管内の市町村長や林業関係者ら約200人が出席しました。式典では坂爪村長が「これからも豊かな森林資源の維持保全を全住民で取り組んでいきます」とあいさつ。緑化活動の功労者表彰では、2団体と個人1名が表彰されました。

小学生の作文発表では、岩室小6年大森桃子さん(西船越)と、和納小6年島崎知大さん(和納8区)が、「緑を大切に」という内容で、それぞれ発表。つづいて地元間瀬こども会代表の3人が「ここに植樹する苗木たちが、未来の子どもたちの「やすら木」となるよう、ここに贈ります」と元気に植樹祭宣言をしました。

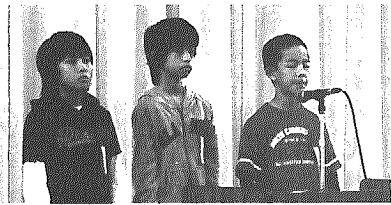
開会当初はあいにくの小雨模様のため、外での植樹を中止する予定でしたが、みんなの願いが通じたのか、式典終了間際、雲の切れ間から青空がのぞいたため、植樹会場にてオシマザクラやヤブツバキなど80本を植へ、参加者全員で“緑と太陽と水の里”岩室の未来に願いを込めました。



▲大森桃子さん 「地球の未来は？」と題して「未来の子どもたちのために、一人ひとりが力を合わせて地球の緑を大切にしていこう」と発表



▲島崎知大さん 「ほたるの飛び回るきれいな里」と題して「いろいろな動物が元気に飛び跳ねたり、きれいな草花があるような村にしていきたい」と発表



▲植樹祭宣言をする間瀬こども会代表 左から本井愛理さん、水沢有希さん、田中雄大さん(ともに岩室小6年)