

おいしい食事が明日の活力!

明日のレシピ



食推協レポート



ピリ辛ソースが食欲をそそる! 揚げ鶏のねぎソースがけ



免疫力が上がるねぎ

揚げた鶏肉に、ピリ辛のねぎソースをかけてさっぱりと食べられる主菜です。

ねぎソースの材料は野菜との相性もよく、たくさん食べられます。野菜は季節によって替えることもできます。

健康づくり
食生活推進協議会
寺本 喜久代さん ぜひ、作ってみてください。

作り方

- ① 鶏肉は2等分し、深さ1cmの切り目を2cm間隔に入れ、Aを合わせ、15分ほどおく。
- ② かいわれ大根は根を取り除いて半分に切る。レタスは細切りにし、青じそはせん切りにする。Bを合わせて、ねぎソースをつくる。
- ③ 肉の水分をふき取り、かたくり粉を薄くまぶす。
- ④ 170°Cの油で肉全体が色づくまで揚げ、180°Cにし、表面をカリッとさせる。
- ⑤ ④を食べやすい大きさに切り、レタスとかいわれ大根を敷いた器に盛り、ねぎソースをかけて青じそをのせる。



4人分(1人分エネルギー408Kcal)

鶏もも肉	2枚	しょうゆ	大さじ3
酒	大さじ1	砂糖	大さじ3
しょうゆ	大さじ1	酢	大さじ3強
かいわれ大根	1パック	赤唐辛子(小口切り)	1本
レタス	1/2個	細ねぎ(小口切り)	4本
青じそ	10枚	かたくり粉	適量

当てよう菊川の特産品

広報クイズ No. 108

問題 市内高等学校との連携協定に基づき実施している事業は? 「高校生○○○○セミナー」



今月の逸品 きくのがッズ 5点セット

かわいい「きくのが」のランチバッグ、クリアファイル、付箋、きらきらシール、特製あめの5点セットを3人にプレゼントします。

提供：菊川市観光協会

所在地 菊川市加茂2156 ☎36-0201 FAX28-8823
URL: <http://kikugawakanko.com/>

正解者の中から3人に「今月の逸品」が当たります。ハガキに、答えとあなたの住所・氏名・年齢・電話番号のほか、身近なできごとや広報を読んだ感想を書き添えて、秘書広報課までお送りください。

■あて先
〒439-8650 菊川市堀之内61番地 菊川市役所秘書広報課

■締め切り
4月19日(木) 当日消印有効

■結果
1月号の広報クイズには60人の応募があり、58人正解。答えは「いきいき」でした。

すくすくアイドル

● No. 105 ●



あい
桑原 愛依ちゃん
(2歳)
(白岩下)

これからも元気に
過ごそうね!!



あお
高柳 碧くん
(2歳)
(友田)

いっぱい笑う子に
な一れ!

0歳から3歳くらいまでの子どもの写真を募集しています。この機会に、お子さんを「広報紙デビュー」させてみませんか。
⑤・⑥ 秘書広報課秘書広報係 ☎35-0924 Eメール: hishokoho@city.kikugawa.shizuoka.jp