

農家×学生

恋する野菜



農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚綱大学栄養科学科の学生考案レシピを紹介します。

春を感じるシャキッと食感! アスパラガスとじゃがいものチーズ焼き

【材料】(2~3人分)

<1人分284kcal 塩分相当量1.1g>

アスパラガス	100g
ベーコン	20g
じゃがいも	200g
バター	少々
マヨネーズ	大さじ1
A { 塩	少々
こしょう	少々
<トッピング>	
とろけるチーズ	50g
粉チーズ	少々

【作り方】

- 1 アスパラガスは根元の皮をむき、一口大の大きさに切って硬めにゆでる。
- 2 ベーコンは1cm幅に切る。
- 3 じゃがいもは皮をむき、つぶしやすい大きさに切ってゆでる。
- 4 じゃがいもが柔らかくなったら水気を切ってつぶし、温かいうちにAを混ぜ合わせる。
- 5 耐熱皿に薄くバターを塗り、4をのせる。その上にアスパラガスとベーコンをのせ、とろけるチーズを散らした後、最後に粉チーズを振りかける。
- 6 温めておいたオーブントースターかオーブン(200℃10分)で焦げ目が付くまで焼く。



旬のアスパラガスには、ビタミン類が豊富に含まれています。免疫力を高める効果や美肌効果もあります。



アスパラガス農家 **西住 祐紀さん**(宮ノ上)

アスパラガスは春芽と夏芽があり、春芽は深みのある甘さとコクが特徴です。特に収穫したてはみずみずしくておいしいですよ。「安心しておいしく食べられるものを」というこだわりをもって栽培を続けていきます。

尚綱大学
生活科学部3年
塚本 みさとさん(左)
田中 沙弥さん(右)



表紙の写真



2月24日の菊陽町総合防災訓練で初期消火訓練を行う参加者。会場では各種訓練のほか、消防・警察の車両展示も行われ、子どもがパトカーの運転席に座って記念撮影をするなど、楽しみながら防災意識の向上を図りました。(関連P18)

編集後記

ついこの間桜の写真を撮りに行った気がするのに、もうそれから1年経っていました。いつも目の前のことばかりに意識が集中していたせいか、年度を振り返ってもいつ何をしていたか記憶があやふや。月に1回発行する広報紙を12回も発行しているという事実が驚いてしまいます。年々この感覚が強まっているように思いますが、光陰矢のごとし、将来振り返ったときに「あの頃何をしていたかよく分からない」とならないよう過ごしたいと思う今日この頃です。(上田)

ぼくの誕生日 **4月**
元気の森ラビット保育園



うちだ あんり
内田 杏梨さん
(八久保)
平成28年4月22日生まれ

双子の妹の優梨ちゃんのごとが大好き!よく2人で駆け寄って「会いたかったよー」と言っています。



うちだ ゆうり
内田 優梨さん
(八久保)
平成28年4月22日生まれ

パズルが大好きでアンパンマンのパズルにはまっています。セーラームーンなど難しい歌も上手に歌えます。

人 のうごき
平成31年2月末現在
()内は前月比

人口	42,011 (+ 1)
男	20,608 (+ 9)
女	21,403 (- 8)
世帯数	17,309 (+ 15)

●出生/ 40 ●死亡/ 17
●転入/163 ●転出/185

今月の主な話題

- 2 菊池地域合同特集 **行楽スポットに出かけよう!**
- 6 平成31年度予算
- 11 早めに予防接種を受けましょう
- 12 危険ブロック塀等安全確保支援事業補助金
- 13 被災宅地復旧費用などにかかる費用の一部を補助します