

## 農家×学生

## 恋する野菜



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

### 朝食にもオススメ！ とうもろこしのマフィン

#### 【材料】(6個分)

- 〈1個分217kcal 塩分相当量0.4g〉
- とうもろこし(粒) 100g
- ベーコン 50g
- アスパラガス 40g
- オリーブオイル(サラダ油) 小さじ1
- 薄力粉 100g
- ベーキングパウダー 4g
- 無塩バター 60g
- 砂糖 30g
- 卵 1個
- 牛乳 50g

#### 【作り方】

- 1 とうもろこしは包丁で粒をそぎ落とす。
- 2 ベーコンとアスパラガスは小さく切る。
- 3 フライパンにオリーブオイルを入れ①②を炒め、冷ましておく。
- 4 オーブンを180℃に温めておく。
- 5 薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるう。
- 6 溶かしたバターと砂糖をよく混ぜ合わせ、溶き卵と牛乳を加えて、さらによく混ぜる。
- 7 ⑤に⑥を加えよく混ぜ合わせたら、③を加えてさっくりと混ぜ合わせる。
- 8 マフィン型に⑦を入れ、180℃のオーブンで約30分焼いて、竹串を刺して何も付いてこなければ完成。



お好みでチーズを入れてもおいしいです。小腹がすいた時やおやつにお勧めです。野菜が苦手なお子様でもおいしくいただけます！



施設園芸農家 松川 茂清さん、ひとみさん(馬場)

ハウスでスイートコーンを作っていて、露地栽培より一足先に皆さんのもとにお届けしています。品種はゴールドラッシュをメインに、今年はドルチェドリームにも挑戦しています。非常に糖度の高い品種で、おやつにぴったりだと思います。

もりた ゆうか 森田 優花さん  
尚絅大学  
生活科学部4年



#### 表紙の写真



保育園のお昼ご飯。外で元気に遊んだ後だからみんな待ちきれない様子。好きなおかずを聞くとにこにこしながら「からあげ」と答えてくれました。今月は食育月間です。健全な食生活で健康的な体づくりに繋がしましょう。

#### 編集後記

入庁して2カ月が経ち少し社会人生活にも慣れてきました。しかし、広報の仕事は地域の皆さんに話を聞きしに行ったり、保育園に取材に行ったり毎日学ぶことばかりです。戸惑うこともあります。戸惑うことありますが菊陽町の皆さんの温かさを感じ、少しでも早く皆さんに貢献できる職員になりたいという思いが強くなります。

朝と夜は寒いですが日差しがだんだん強くなり、疲れも出てくるころですね。体調を崩さないようにしっかり睡眠と食事には気を付けようと思います。皆さんもお体に気を付けてください。(新屋)

## ぼくのわたしの誕生日 6月

このとり保育園



ふなつ れお  
船津 怜央さん  
(向陽台)  
平成25年6月17日生まれ

鉄棒が上手で逆上がりや連続逆上がりができるようになって毎日、元気いっぱい遊んでいます。



たにやま そうたろう  
谷山 創多朗さん  
(三里木北)  
平成25年6月29日生まれ

絵本を読むこと、文字を書くことが大好きで、紙いっぱいたくさんのお手紙を書いて楽しんでいます。

### 人のうごき

平成31年4月末現在  
( )内は前月比

人口	42,009 (+187)
男	20,585 (+72)
女	21,424 (+115)
世帯数	17,466 (+114)

●出生/40 ●死亡/22  
●転入/407 ●転出/238

#### 今月の主な話題

- 2 統一地方選挙結果
- 3 菊陽町議会議員と各委員会構成を紹介します
- 4 菊陽町消防団を紹介します
- 6 無料クーポンによる風しん抗体検査・予防接種が受けられます
- 9 イオン菊陽店のバス停の位置が変わります

