

農家×学生

恋する野菜



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

お弁当のおかずに！ えびとアボカドの卵とじ

【材料】(2人分)

〈1人分177kcal 塩分1.0g〉

むきえび	30g
アボカド	60g (1/2個)
トマト	100g (1/2個)
卵	100g (2個)
薄口しょうゆ	3g
ごま油	小さじ1
塩こしょう	少々

【作り方】

- 1 アボカドは、皮をむき、種を取り、角切りにする。
- 2 トマトを角切りにする。
- 3 卵を溶いて、薄口しょうゆを加えて混ぜる。
- 4 フライパンを熱し、ごま油を入れ、解凍したむきえびを炒める。
- 5 むきえびに火が通ったら、アボカドとトマトを入れさっと炒め、塩こしょうをふる。
- 6 溶き卵を回し入れ、卵がふんわりと仕上がるよう、木べらで大きく混ぜ合わせ、卵全体に熱が通ったら火を止める。



卵は、必須アミノ酸をバランスよく含む栄養価の高い食べ物です。和・洋・中どんな料理にも合います。お弁当のおかずにもしっかり合います！



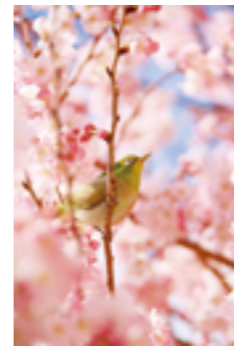
養鶏農家 **相良 聖さん**(下原)

「えごまたまご」を生産している「たまご工房さがら」です。現在、菊陽町のにんじんを鶏に与えた「にんじんたまご(飯)」を開発中。地元だからこそできる循環農業を軸とした地産地消・地域密着のたまご屋さんを目指していきます。

尚絅大学
生活科学部3年
増永 愛結さん(左)
中山 璃子さん(右)



表紙の写真



春の温かい日差しの中チーチュルルと鳴くメジロ。杉並木公園さんさんの駐車場で満開の桜の中に春を見つけました。散歩に来た夫婦や子どもたちなどさまざまな人々が春の訪れに笑顔をこぼしていました。

編集後記

メジロを初めて間近で見ましたが、本当に名前のとおり目の周りがきれいに白くて驚きました。撮影した時期は杉並木公園さんさんや富士フィルムの春めき桜が満開でした。皆さんに少しでも春をお届けできていたらうれしいです。撮影に協力していただいた皆さんありがとうございました。さて、5月号から広報きくようは配布方法が変わります。皆さんにお届けする時期が今までと少し変わるかもしれません。もし何かありましたら2ページに掲載しているコールセンターにご連絡ください。(新屋)

今月の主な話題

- 2 「広報きくよう」などの配布方法が変わります
- 3 新型コロナウイルス感染症対策
- 4 令和2年度予算
- 8 国勢調査員のしごと
- 10 保険証の切り替え手続きが必要です

ぼくの誕生日 わたしの誕生日



さくら保育園



たかだ こはく
高田 琥珀さん
(緑陽台)
平成26年4月24日生まれ

体を動かすことが大好きで、体操やマラソンを頑張っています。元気いっぱい明るい男の子です。



なかの ゆい
中野 結実さん
(上津久礼)
平成30年4月3日生まれ

お洋服たみが上手でお友だちの分まで手伝ってくれます。頼りになる、かわいい小さな先生です。

人 のうごき

令和2年2月末現在
()内は前月比

人口	42,324 (-38)
男	20,759 (-19)
女	21,565 (-19)
世帯数	17,654 (+26)

●出生/ 41 ●死亡/ 25
●転入/ 160 ●転出/ 214