



農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚絅大学生活科学部の学生考案レシピを紹介します。

低カロリー! **さといものヘルシーグラタン**

【材料】(1人分)

発 4 □

電集/総合政策課 ★(232)2112(直通) 」sogoseisaku@tov

〈1人分277kcal 塩分1.6g〉 さといも 80 g 鶏もも肉 40 g ブロッコリー 30 g しいたけ 20 g サラダ油 3 g 塩こしょう 少々 パン粉 適量

[豆腐クリーム]

絹ごし豆腐 100 g 麦みそ 5 g 砂糖 3 g

【作り方】

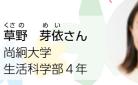
- さといもは皮をむいて、一口大に切る。 鶏もも肉、ブロッコリー、しいたけも一口大
- **2** さといもを塩もみし、ぬめりを取る。水洗いした後、ふんわりとラップをかけ、 柔らかくなるまでレンジで加熱する。
- 3 フライパンにサラダ油を引き、鶏もも肉を入れる。火が通ったら さといもは、低カロリー さといも、しいたけ、ブロッコリーを加え、塩こしょうで味付けで食物繊維も豊富です。
- 水切りした豆腐と麦みそ、砂糖を合わせて、よく混ぜ、豆腐クリー ムを作る。
- 6 耐熱皿に3と4を乗せ、パン粉を振りかけて、パン粉に焼き色が つくまでオーブントースターで加熱して完成。

今回はホワイトソースの 代わりに豆腐クリームで、 グラタン風に仕上げまし た。ボリュームの割には、 低カロリーです。簡単に できるので、ぜひ試して ください。



ぶどう、さといも農家 有村 主太さん(上津久礼)

9月頃から旬を迎えるさといもは、秋の味覚として色々な 料理に取り入れたい野菜です。品種によって、食感が異な るので、自分で料理に合った品種を探してみるのも面白い と思います。







10月10日に行われ た菊陽西小学校の運 動会。児童は、転ん でもすぐ立ち上がり 一生懸命に競技に取 り組んでいました。 他学年の児童はリ モートで競技を見な がら、外にも聞こえ る大きい声で応援し ていました。

一 編集後記 一

今月は、町内小中学校の運動会や町内保育所 などの運動会などのフォトリポートを掲載し ました。新型コロナウイルス感染症拡大防止 のため、地域の皆さんや、保護者も全員が見 に行くことは難しかったかと思います。学校 や保育所の先生たちが工夫して開催した運動 会などで咲いた子どもたちの笑顔を皆さんに もご覧いただけると嬉しいです。来月号でも 今月号で掲載できなかった町内保育所などの 写真を掲載予定です。皆さんが少しでも明る い気持ちになりますように。(新屋)



ひでなり さかもと 坂元 秀成さん (三里木北) 平成30年11月11日生まれ

いつも優しい笑顔いっぱい。 泣いているお友達がいると、 よしよしと頭をなでてくれる すてきな男の子です。



よしおか あさひ 吉岡 旭さん (上津久礼) 平成29年11月18日生まれ

何事も「やればできる」と前 向きに挑戦しています。これ からもかっこいい旭くんの姿 に期待しています。

-4)

配布についての問い合わせ

広報きくようコールセンター **☎0120(935)667**

(午前9時~午後6時 生) (知识は除く)



()内は前月比

	人口	42,725 (-
🕨 のうごき	男	20,970 (-
▼ 12年0日 丰 珀左	女	21.755 (-

世帯数

●出生/ 38 ●死亡/ 16

●転入/152

18,045 (+2) ●転出/181

760 VEGETABLE OIL IN