



農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚綱大学生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)

さといも	80g
鶏もも肉	40g
ブロッコリー	30g
しいたけ	20g
サラダ油	3g
塩こしょう	少々
パン粉	適量
【豆腐クリーム】	
絹ごし豆腐	100g
麦みそ	5g
砂糖	3g

【作り方】

- ① 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、しいたけも一口大に切る。
- 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、しいたけ、ブロッコリーを加え、塩こしょうで味付けをする。
- ④ 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。
- ⑤ 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。



さといもは、低カロリーで食物繊維も豊富です。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 圭太さん(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。

くさの 草野 芽依さん
尚綱大学
生活科学部 4年



表紙の写真



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。

編集後記

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えます。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)

広報まぐよう11月号に掲載している行事や催しは新型コロナウイルス感染症の影響で延期や中止の場合があります。参加の際は、各問い合わせ先にご確認ください。

町の新型コロナウイルス感染症に関する最新情報はこちら➡



今月の主な話題

- 2 フォトリポート 快晴の下 練習の成果を披露
- 6 祝 金婚夫婦62組 「これからも二人で一緒に」
- 7 祝 百歳長寿25人 「生きててよかった」感謝の言葉
- 8 令和元年度決算
- 14 マイバッグを全世帯に配布します



誕生日



あゆむ保育園



さかもと ひでなり
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たら、よしよしと頭をなでし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。これからまっかいい旭くんの姿に期待しています。

人口	42,725 (-7)	●出生 / 38
男	20,970 (-3)	●死亡 / 16
女	21,755 (-4)	●転入 / 152
世帯数	18,045 (+2)	●転出 / 181