

## 農家×学生

## 恋する野菜



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

### お弁当のおかずに！ ほうれん草と卵ののり巻き

#### 【材料】(1人分)

(1人分108kcal 塩分1.4g)

ほうれん草	50g
卵	1/2個
塩	少々
サラダ油	小さじ1/2
カニカマ	1本
焼きのり	1/2枚
濃い口しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2/3
みりん	小さじ1/2
いりごま	少々

#### 【作り方】

- ほうれん草はさっとゆでて、水気をしっかり切っておく。
- 卵と塩を混ぜ、卵焼き器にサラダ油を敷き、薄焼き卵を1枚作る。
- カニカマは、薄焼き卵で巻いておく。
- 濃い口しょうゆ、砂糖、みりんを合わせ、鍋に入れてさっと加熱し、いりごまを加える。
- 巻きすを用意し、焼きのりの上に①のほうれん草、③の薄焼き卵で巻いたカニカマを乗せしっかりと巻く。(焼きのりをくっつける際に、水を少し付ける。)
- ⑤の端を切り落とし3～4等分に切って盛り付け、最後に④の調味料を上からかけて完成。

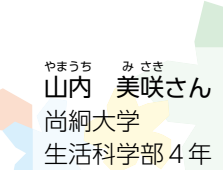


霜を浴びた冬のほうれん草は、葉が柔らかく、甘みが増してとてもおいしいです。ビタミンAや鉄分も豊富です。薄焼き卵や焼きのりで巻くと、お弁当のおかずに最適です。



(株)ワイエスファーム 吉岡 秀敏さん(上津久礼)

ほうれん草は栄養価が高く、食卓によく上がる野菜のひとつです。炒め物や白和え、サラダなど多彩なレシピで調理されます。寒さに強く、低温期にうま味が増えるため、これから旬を迎えます。ぜひご賞味ください。



やまうち みさき  
山内 美咲さん  
尚綱大学  
生活科学部4年

#### 表紙の写真



町特産品のにんじんの出荷時期です。久保田台地で農業を営む坂本さんご夫婦。紅ひなたという品種を育てています。機械掘りする様子などを町のPR用に撮影しました。旬のにんじんを食べてみてください。

#### 編集後記

冬の寒さの訪れで朝と晩は布団から出られない新屋です。今年の1月に立てた毎日運動するという目標は達成できず…。今年残りわずかだが残りの期間は頑張ろうかな。今月は、町特産品のにんじんの写真を農家さんに協力いただいて撮影しました。採れたてにんじんのオレンジ色がとてもきれいでした。おいしいのでぜひ食べてみてくださいね。(新屋)



広報きくよう12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 菊陽町光の森防災広場の落成式を開催しました
- 4 フォトリポート 町内保育所などで運動会 Part2
- 6 アルコールは一日の適量を守って、楽しく
- 7 年末年始の「ごみ収集」と「し尿くみ取り」
- 8 発熱などの症状がある場合は、かかりつけ医に相談しましょう

## ぼくのわたしの誕生日 12月

美鈴幼稚園



しもよし かな  
下吉 菜奈さん  
(光2町内)  
平成27年12月13日生まれ

担任の先生のお手伝いを一緒にしてくれたり、元気で明るく、友達いっぱい笑顔がかわいい女の子です。



ふるさわ りく  
古澤 怜久さん  
(緑陽台)  
平成27年12月16日生まれ

何事も楽しむことができる怜久くん。困っているお友達に一番に声をかける優しくてかっこいい男の子です。

#### 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 土/日/祝は除く)



令和2年10月末現在  
( )内は前月比

人口	42,759 (+34)	●出生/	46
男	20,967 (-3)	●死亡/	28
女	21,792 (+37)	●転入/	180
世帯数	18,062 (+17)	●転出/	164