

## 農家×学生

## 恋する野菜



過去レシピは  
こちら



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

### 簡単！春キャベツとチキンのレモン蒸し

#### 【材料】(2人分)

(1人分229kcal 塩分0.5g)

鶏もも肉	200g
春キャベツ	200g
レモン	1/2個
(下味用調味料)	
鶏ガラスープの素	小さじ2
塩こしょう	小さじ1/2

#### 【作り方】

- 1 春キャベツはざく切りにする。
- 2 鶏もも肉は一口大に切り、ボウルに入れて調味料を加え、味がなじむまでよく混ぜ合わせる。
- 3 レモンを薄いちょう切りにする。
- 4 耐熱皿に①、②、③の順に入れて、ふんわりとラップをかけ、鶏もも肉に火が通るまで600wの電子レンジで6分程加熱する。(肉の厚さにより、火の通り方が違うので、様子を見て加熱時間を追加する。)
- 5 鶏もも肉に火が通ったら完成。

\*②は、ビニール袋に入れて、しっかりもんでよいです。



電子レンジで簡単に作れます。春キャベツとの相性抜群です。キャベツをたっぷり入れて作ってみてください。レモンは、お好みで量を加減するといいですよ。



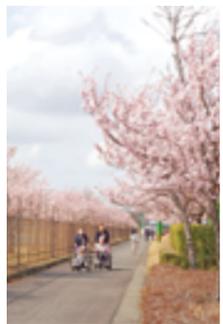
春キャベツ農家 藤田 弘憲さん(下津久礼)

キャベツはビタミンCを豊富に含み、風邪予防や疲労回復などに効果があります。そして、春キャベツは葉がふっくらしていて柔らかく、みずみずしく甘いのが特徴です。強火でさっと炒めても甘みが楽しめます。

つぐみ みずき  
津口 瑞希さん  
尚網大学  
生活科学部4年



#### 表紙の写真



3月14日ごろにさんさん公園と富士フィルム九州の敷地内で満開を迎えた春めき桜。見頃を迎えた14日は、町外からも花見客が訪れ、暖かな日差しの中、薄紅色に輝く満開の桜の花に目を細めていました。

#### 編集後記

今月号では「みらいっ子マップ」を掲載しています。抜き取って冷蔵庫等に貼ってぜひご活用ください。今回の特集(関連15ページ)は草場先生の呼びかけで多くの皆さんにご協力いただいて作った紙面です。皆さんの子育てを応援する人がたくさんいます。私も今後町民が孤独にならず、助け合える菊陽町を作る手助けをしていきたいと思いました。さて、別れと出会いの季節の4月になりますね。私は来年度も広報担当が3月中旬の現在は分かりませんが、来月も頑張ると良いのですが、もし、担当でなくなっても皆さんの新生活を応援しています。(新屋)

#### 配布についての問い合わせ

広報ま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)

## ぼくのわたしの誕生日 4月

元気の森ラビット保育園



のぞき きこ  
野崎 貴瑚さん  
(向陽台)  
平成28年4月6日生まれ

笑顔がすてきでとってもかわい  
い女の子です。体操・ダンス・水泳など、体を動かすことがとっても大好きです。



すずき さくや  
鈴木 咲也さん  
(にじの森)  
平成28年4月30日生まれ

とっても明るくて元気いっぱい  
の男の子です。製作やブロック遊びなどが得意で、楽しんで取り組んでいます。

#### 今月の主な話題

- 2 令和4年度予算
- 6 大型連休中のごみ出し
- 8 新型コロナワクチン接種情報
- 14 豊肥本線(三里木・原水駅間)への新駅設置をJR九州に要望

広報まくよう4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

