

広報 きくよう

Jan 2023
1
vol.620



今月の主な話題

- 2-3 新年のごあいさつ
- 4 省エネ家電の購入を支援します
- 5 電子申請“ぴったりサービス”が始まります
- 7 民生委員・児童委員を紹介します
- 12 プレミアム付振興券の利用はお済みですか



菊陽町は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。

新型コロナウイルス感染症などの影響により、催しなど掲載内容が変更となる場合があります。最新情報はホームページをご確認ください。



サンマをもらい笑顔を見せる家族 (関連21ページ)

広報 きくよう
Jan 2023
1
vol.620

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)

紙面の市外局番 (096) は省略しています
QRコードは携帯用メニューの登録商標です
R20 2020

農家×学生

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。



ほくほく!! 里芋コロッケ

- 【材料】(3人分)
〈1人分 407kcal 塩分1.3g〉
- 合い挽き肉…100g
 - 里芋…400g
 - 玉ネギ…30g
 - 塩…少々
 - こしょう…少々
 - 薄力粉…適量
 - 卵…1個
 - パン粉…適量
 - 揚げ油…適量
- 調味料
- バター…10g
 - 砂糖…大さじ1
 - みりん…大さじ1
 - 濃口しょうゆ…大さじ1

作り方

- 1 玉ネギをみじん切りにする。
- 2 フライパンにバターを入れて、合い挽き肉と①を入れて炒める。
- 3 ②に砂糖、みりん、濃口しょうゆを加え、水気がなくなるまで炒め、冷ます。
- 4 里芋は皮をむき、一口大に切り、柔らかくなるまでゆで、水気を切ってポウルに入れて、熱いうちに潰す。
- 5 ④に冷ましておいた③を加えて混ぜ、塩・こしょうで味を整える。
- 6 ⑤を6等分し、球状に形を整えて冷まし、薄力粉、溶き卵、パン粉の順に全体にまぶす。
- 7 鍋にたっぷりの油を入れ、両面がきつね色になるまで揚げて完成。

Taro



学生



尚綱大学 生活科学部3年
よしだ さいか
吉田 彩華さん

里芋には、でんぷんだけでなく、食物繊維やカリウムがたくさん含まれています。わっとりした里芋は、煮物だけでなく、コロッケにもよく合います。お子様には、小さいポールのコロッケにしてあげると、おかわりまぢがいなしです。

里芋の品種は、赤芋と白芋の二つに分かれます。私のところでは、白芋大吉という品種を栽培し、今年は大豊作でした。さんふれあひの直売所にも出荷しています。今から旬を迎え、おいしい時期ですのでぜひ食べてみてください。

農家



多品目野菜農家
いけだ よしまさ
池田 良正さん(鉄砲小路)

編集後記

お鍋、肉まん、クリスマスケーキ、さつまいも、おせち料理、肥える冬。せっかく痩せたのに、おいしい旬の食べものと増えてきたので、節制と運動をしながらと焦っています。正月太りが恐ろしいです。きくよう健康倶楽部の活動量計を手に見習って、少しでも体を動かしたいです。12月に年末の大掃除ということで、私物のカメラのクリーニングをプロにお願いしました。きれいになって帰ってきたカメラで今年もたくさんの方々の笑顔を撮影したいです。(新屋)



過去のコンテンツはこちら

