



今月の主な話題

- 2-3 フォトリポート 小中学校 運動会・体育大会 初夏、若き力が躍動
- 4 菊陽町総合体育館の建築工事が完成
- 6 新しい保険証を送ります
- 10 あなたの地区の区長・自治会長を紹介します
- 12 キャロッピーLINE スタンプを販売します！



菊陽町は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。

バトンを手に全力で駆け抜ける武蔵ヶ丘中学校の生徒(関連2～3ページ)

広報きくようが届かなければ、☎0120(935)667(午前9時～午後6時(土日祝は除く))へお電話ください。

紙面の市外局番(096)は省略しています
QRコードはQRコードリーダーの登録が必要です
UD **20**

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。



色鮮やか! パプリカのキーマカレー

【材料】(5皿分)
〈1人分 704kcal 塩分2.3g〉

- 玉ねぎ……150g
- にんじん……100g
- パプリカ(黄)……50g
- ピーマン……50g
- 豚ひき肉……250g
- サラダ油……大さじ1
- カレールー……1/2箱
- 塩・こしょう……少々
- 水……200ml
- ゆで卵……3個
- ごはん……5皿分

作り方

- 1 玉ねぎはみじん切り、にんじん・パプリカ・ピーマンは1.5×2センチに切る。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、①の玉ねぎをよく炒め、透き通ってきたら、ひき肉を加えて炒める。
- 3 ひき肉の色が変わったら、①のにんじん・パプリカ・ピーマンを加えて、さっと炒めたら水を加える。沸騰したらあくを取り、ふたをして中火で約5分間煮る。
- 4 火を止めて、カレールーを割り入れて溶かし、再び弱火で時々かき混ぜ、塩・こしょうで味を調え、約10分間煮込む。
- 5 器にごはんを盛り④をかけ、ゆで卵を半分に切って盛り付けたら完成。



学生



尚綱大学 生活科学部 4年
高木 美以香さん(左)
太田 夕郁さん(右)

パプリカの色は全部で8種類あると言われてます。今回使った黄色のパプリカにはビタミンCやルテインが多く含まれており、美白や美肌に効果的です。ぜひ作ってみてください。

パプリカの栽培を始めて10年目になり、できるだけ農薬を使用しない栽培方法にこだわっています。ピーマンに比べて肉厚で大きいのが特徴です。サラダなど生食での食べ方もおすすめなので、皆さんもぜひ試してみてください。



「恋する野菜」コーナーに関するアンケートにご協力をお願いします。
←QRコードを読み込み、ご回答をお願いします。(尚綱大学生生活科学部)



パプリカ、ねぎ、ぶどう農家
山浦 錦さん(花立)

農家

編集後記

今回は表紙と特集に町内小中学校の運動会・体育大会の様子を掲載しました。開催日はいずれも晴天で、まさに運動会日和。取材に伺った小中学校は午前中の開催でしたが、取材後にはへとへとになっており学生の頃は運動会が終わっても走り回っていたのになあと、体力の衰えを感じて切なくなりました。それでも、皆さんが笑顔で元気いっぱい競技に挑む姿にとっても元気をもらい、温かい気持ちになりました。写真を提供していただいた各学校の先生、PTAの皆さまも本当にありがとうございました。(井手上)

