

広報 きくよう

Dec 2023
12
vol.631



今月の主な話題

2-3 フォトリポート KIKUYO AUTUMN EVENT2023

4-5 ヤングケアラーを知っていますか

6 年末年始の「ごみ収集と直接持ち込み」と「し尿くみ取り」

7 電子図書館が利用できます

13 不審な電話やメールに注意



すぎなみフェスタで大きなにんじんを収穫し笑顔の子どもたち(関連2～3ページ)

広報
きくよう
Dec 2023
12
vol.631

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



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。



あつあつ！ ブロッコリーとカリフラワーの マヨネーズ焼き

【材料】(2人分)
〈1人分 116kcal 塩分0.3g〉

- ブロッコリー.....50g
- カリフラワー.....50g
- マヨネーズ.....10g
- ピザ用チーズ.....30g
- 〈トマトソース〉
- ミニトマト.....30g
- オリーブオイル.....5g
- 塩.....少々
- こしょう.....少々

作り方

- 1 ブロッコリーとカリフラワーを小房に分ける。
- 2 ミニトマトは4等分に切り分ける。
- 3 鍋に湯を沸かし、1をそれぞれゆでる。
- 4 3の水気をしっかりと切り、耐熱容器に入れる。
- 5 2、オリーブオイル、塩、こしょうを混ぜ合わせ、ソースを作る。
- 6 4の上から5をかけ、その上にマヨネーズ、ピザ用チーズをのせ、オーブントースターで焼き色がつくまで焼いたら完成。

Broccoli



学生



尚綱大学 生活科学部4年
よしだ さいか 吉田 彩華さん(右)
ひらいし きょうか 平石 京花さん(左)

ブロッコリーには、高血圧予防に欠かせない栄養素であるカリウムが豊富に含まれています。塩分の摂り過ぎによるむくみが気になる人も、積極的に取り入れることでむくみ解消に役立ちます。作り方も簡単でおいしいので、ぜひ作ってみてください！

ブロッコリーの栽培を始めて5年目になります。ブロッコリーの品質を良くするため、できるだけ化学肥料を使用せずに栽培しています。ゆでたブロッコリーを酢味噌につける食べ方もおすすめです。皆さんもぜひ食べてみてください。



「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)

農家



多品目農家
たかもり ひろあき 高森 博昭さん(鉄砲小路)



過去のコンテンツはこちら

編集後記

今月は秋のイベントのフォトリポートを掲載しました。10～12月はイベント尽くし。昨年までは中止や規模縮小などもありましたが、やっとこれまでどおりイベントが開催され、新しいイベントが増えたこともあり、うれしい気持ちでいっぱいです。今年度から広報担当になり半年が経過しました。イベント取材するたびに、たくさんの方の皆さんの協力いただきました。来年はもっと皆さんの笑顔を広げようとお祈りしています。
(井手上)

