

広報 きくよう

Jan 2024
1
vol.632



今月の主な話題

- 2-3 新年のごあいさつ
- 4-5 身近な相談役・住民と支援機関をつなぐパイプ役を目指して
- 6 脂質異常症を予防しよう
- 10 4月から三里木区・沖野区のごみの収集日が変わります
- 10 広報きくよう読者アンケートを行います



第13回鼻ぐり井手祭にて、近くにきた獅子舞に驚く子どもたち(関連16ページ)

広報
きくよう
Jan 2024
1
vol.632

広報きくようが届かなければ、☎0120(935)667 (午前9時~午後6時(日祝祭は除く))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
PDF
R250

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。



サクサク! ほうれん草のキッシュ

- 【材料】
〈1人分(1/8切れ)262kcal 塩分0.8g〉
- ほうれん草……………100g
 - 玉ねぎ……………60g
 - ベーコン……………60g
 - 塩・こしょう……………少々
 - オリーブオイル……………小さじ1
 - 卵(Mサイズ)……………2個
 - 生クリーム……………100ml
 - ピザ用チーズ……………50g
 - 冷凍パイシート(10cm×20cm)……2枚
 - 有塩バター……………5g

- 準備
・冷凍パイシートは解凍する。
・オーブンを200℃に予熱する。
・タルト型(18cm)に有塩バターを塗る。
- 作り方
- 1 沸騰したお湯でほうれん草をゆで、流水で冷まし水気を絞る。3cm幅に切る。
 - 2 玉ねぎは薄切り、ベーコンは5cm幅に切る。
 - 3 中火で熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、2を入れてしんなりするまで炒める。
 - 4 3に1と塩・こしょうを入れて全体に味がなじむまで炒め、粗熱を取る。
 - 5 ボウルに卵と生クリームを入れて泡立て器で混ぜ合わせ、ピザ用チーズ、4を入れゴムベラで混ぜ合わせる。
 - 6 フッキングシートの上に冷凍パイシートを5mmほど重ねて置き、麺棒でタルト型より一回り大きくなるまで伸ばす。
 - 7 6をタルト型に敷き、縁を1cmほど残して余分な部分を切り落とし、底に数カ所フォークで穴をあける。
 - 8 5を7に流し入れ、冷凍パイシートの縁を内側に巻いて形を整え、オーブンで25分ほど焼く。粗熱を取り、型から外して完成。



Spinach

恋する野菜

89

学生



尚綱大学 生活科学部 4年
みやもと さやか
宮本 清佳さん

キッシュはフランスの家庭料理の一つで、パイ生地やタルト生地に生クリームなどを入れた卵液を流し込んで作る料理です。ほうれん草の他にも好きな食材を入れてぜひ作ってみてください!

ほうれん草が大きくなると手作業での除草となり大変ですが、種まき前に畑を耕したり、機械除草などを工夫したりしながら、今後も頑張りたいと思っています。ゆでたまごやマヨネーズとしょうゆで食べるのもおすすめです。



ほうれん草、米、にんじん農家
よしおか たけひこ
吉岡 武彦さん(上津久礼)

農家



過去のコンテンツはこちら

編集後記

あけましておめでとうございませう。本年もよろしくお願ひします。今月は広報きくよう読者アンケートの案内を掲載してあります。4月から広報担当になり約9ヶ月。毎月広報紙の編集を進めながら、皆さんのように感じているのか知りたいと思ひ、今回のアンケート実施に至りました。今後の参考にさせていただきますので、紙面を読んでいただきことや要望などをそのままご回答いただければ幸いです。どうぞよろしくお願ひします。併せて広報担当へのメッセージも募集してあります!(関連10ページ)(井手上)

