

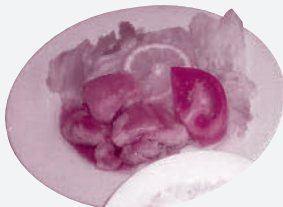
## 食改レシピ Vol.5

減塩レシピ第2弾！レモンを使ったソースで爽やかなお味です

### 【材料】 4人分

鶏もも肉	200g
レモン	60g
ケチャップ	15g
ウスターソース	15g
片栗粉	4g
塩	2g
こしょう	適宜
小麦粉・植物油・砂糖	10g
レタス	80g
トマト	200g

### 鶏肉の レモンソース



1人分  
146kcal 塩分1.0g

### 【作り方】

- ①レモンを飾り用に輪切りに4枚切り、残りは絞りと、水を足して1/2カップにしておく。
- ②ケチャップ、ソース、砂糖とレモン汁を火にかけて、水溶き片栗粉でとろみのついたソースを作る。
- ③鶏肉は皮を取り、大きめの一口大に切り、塩・こしょうをして小麦粉を薄くつける。
- ④植物油をフライパンに熱し、鶏肉を焼く。焼き目がついたら蓋をして、中まで火を通す。
- ⑤焼けたら盛り付けてソースをかけ、ちぎったレタスと、くし切りにしたトマト、輪切りにしたレモンを添える。

## ひたまる先生を紹介します vol.8



「茶の湯愛好会」代表の諸澤信子です。会員は14人で活動しています。今、世の中はかつてないほどの抹茶ブームになっています。しかも、海外では“Matcha”と呼ばれスーパーフードとして人気があります。しかし、日本ではただの飲み物ではありません。一碗の茶のために多くの工芸品が作られ「茶道」にまで高められました。私たちは茶道の良さを多くの子どもたちに知ってほしいとの思いから、20年前に学校等を中心に「茶道体験教室」を始めました。対象は幼児から高校生まで、毎回それぞれの依頼に応えたいと精一杯の努力をしています。

■問い合わせ■ ☎55 - 2063



社交ダンスを教えている茅根左敏です。社交ダンスは、老若男女飽きずに長く続けられる運動の一つで変化に富んでいます。音楽によって踊り方が変わる、組む相手が変わる、ドレスアップして「変身」するなどいろいろな楽しみ方があります。ダンスを始めたいが「ステップが難しいそうで…」という話をよく耳にします。しかし難しいステップも簡単なステップを応用させただけです。正しいステップや正しいリードそしてフォローのポイントを丁寧に指導し、早く覚えてもらえるよう心がけています。一緒に和気あいあい楽しくやりましょう。

■問い合わせ■ ☎080 - 5674 - 7401

### VOL.47

## 職員のつぶやき ~職員リレートーク~



▲左から佐藤さん、猿田さん、中村さん

税務徴収課の佐藤麗<sup>355</sup>です。軽自動車税を担当しています。先輩方に教わりながら業務に取り組んでいて、窓口業務等で市民の皆さんに説明をしたりする機会もあります。少しでも早く先輩方と同じく業務を行えるよう、皆さんの力となれるよう努めていますのでよろしくお願い致します。

税務徴収課の猿田<sup>すゐ</sup>傑です。

主な業務は税金の徴収や、納付に関する問い合わせへの対応などです。担当する業務は専門的な内容も多く、先輩方に支えられながら日々勉強する毎日を送っています。市職員として市民の皆さんのお役に立てるよう、これから精一杯努めていきたいと思っています。

税務徴収課の中村侑奈<sup>すく</sup>です。固定資産税に関わる業務を行っています。配属され1ヶ月になります。まだまだ慣れないことが多く、周りの方々に支えられながら仕事をしています。一人前の職員として少しでも早く市民の皆さんのお役に立てるよう精一杯頑張っていきたいと思っています。