

食改レシピ Vol.12

平成30年度ヘルシーメニューコンクールの主菜部門で優秀賞を獲得したレシピです。

レンジで簡単 たらのトマトアクアパッツァ

《材料》1人分

生たら	70g
塩	0.2g
こしょう	0.02g(少々)
あさり殻付き	30g(4個)
トマト	50g(1/4個)
オリーブの実	3g(1個)
ブロッコリー	20g(2房)
しめじ	15g
ミニトマト	15g
カッテージチーズ	3g
白ワイン	7.5g
オレガノ	0.5g
パルメザンチーズ	0.5g
オリーブ油	1g
イタリアンパセリ	2～3枚



栄養価[1人分]
エネルギー 120kcal
食塩相当量 1.0g
野菜の量 100g

《作り方》

- ①あさは事前に砂抜きをしておく。
- ②生たらは、水分を拭き取り、塩・こしょうをふる。
- ③トマトは角切り、オリーブの実半分、ブロッコリーは1房ずつに切る。しめじは、石づきを取った後ほぐす。
- ④シリコンスチーマーにあさり、しめじ、③のトマトの半量、オリーブの実、白ワインを入れ、500Wの電子レンジで3分加熱する。
- ⑤その上に、たら、ブロッコリー、カッテージチーズ、ミニトマト、③のトマトの残り半分、オレガノをのせ、再度500Wの電子レンジで5分加熱する。
- ⑥お皿に盛り付け、パルメザンチーズを振り、オリーブオイルをまわしかけ、イタリアンパセリを飾る。

1人分	エネルギー	食塩相当量
栄養成分	120Kcal	1.0g

ひたまる先生と学んでみませんか？

ひたまる先生から学んでみたい人(団体)は、市民協働課、各支所、公民館などに設置している「ひたまる先生名簿」や市のホームページから講座を選び、先生と直接交渉してください。

料金は、各先生によって金額は異なりますが、個人、団体とも1講座1回につき上限5,000円(交通費込み)です。助手を伴う場合は、1講座1回1人あたり1,000円(交通費込み)です。

なお、材料費・施設使用料は、受講者の負担になります。



すぐ対応課 平成30年度の処理件数

内 容	処理件数
市道補修	528件
蜂の巣駆除	182件
市道上の動物死体処理	88件
その他※	216件
合 計	1,014件

※その他は、学校や運動広場などへの砂運搬等です。