

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。

野菜たっぷりタコライス

《材料》1人分

精白米	100 g
もち麦	5 g
鶏ひき肉	100 g
玉ねぎ	50 g
人参	30 g
れんこん	30 g
おろしにんにく	1 g
サラダ油	2 g
【A】ケチャップ	15 g
中濃ソース	7 g
カレー粉	1 g
レタス	30 g
ミニトマト	30 g
温泉卵	1 個
タバスコ	1 g



栄養価【1人分】
エネルギー 756kcal
食塩相当量 1.2g
野菜の量 171g

《作り方》

- ①精白米ともち麦を合わせて炊いておく。
- ②玉ねぎ、人参はみじん切り、れんこんは粗めのみじん切りにする。
- ③レタスは一口大、ミニトマトは半分に切る。
- ④フライパンに油をひいておろしにんにくを炒め、鶏ひき肉も加え炒め合わせる。
- ⑤肉の色が変わったら、②を加え炒める。
- ⑥肉と野菜に火が通ったら、【A】の調味料で味付けする。
- ⑦炊き上がったご飯をお皿に盛り付ける。
- ⑧ご飯の上にレタスを散らし、周りにミニトマトを盛り付けその上に⑥をのせる。
- ⑨最後に温泉卵を真ん中のにせ、タバスコをお好みでかける。
※温泉卵…火を止めた状態の沸騰したお湯に、常温の卵を10分程浸し、水で冷やすと出来上がり。

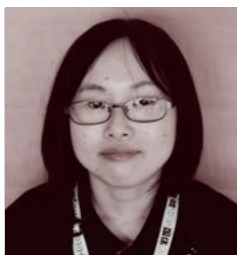
本年度新規採用職員を紹介します



長寿福祉課の久下沼知春です。介護保険の申請手続きや事務を担当しています。高齢化が進む本市では、介護保険制度は重要な制度だと感じています。介護保険制度について理解を深め、来庁された方の要望を把握し適切に説明していきたいと思えます。



美和保育所の和田千奈美です。自然豊かな環境の中で日々保育をしています。私はまだ保育経験が浅く、学ぶこともたくさんあります。温かな先輩方に支えられながら専門性を高めていき、子供の気持ちに寄り添い、信頼される保育士を目指していきたいです。



社会福祉課の加藤木瞳です。私が担当している業務は、知的・身体・精神等の障害をお持ちの方への福祉サービスの提供などです。配属から4か月が経ちましたが、まだまだ不慣れなことが多いので、経験をつみ、理解を深めていきたいです。

