

食改レシピ Vol.14

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

《材料》1人分

れんこん	40 g
きゅうり	15 g
えのき茸	5 g
糸三つ葉	5 g
パプリカ赤・黄	各 5 g
長ねぎ	8 g
卵	1/2 個
サラダ油	4 g
ツナ缶油漬け	6 g
しょうゆ	3 g
マヨネーズ	4 g
酢	3 g
白いりごま	0.5 g
こしょう	少々
豆板醤	少々

【A】

れんこんと炒り卵のピリッと彩りあえ



1人分 栄養成分	エネルギー	食塩相当量
	151kcal	0.5 g

《作り方》

- ①れんこんは皮をむいて 1～2 mmのちょう切りにして、酢水につけてアクを抜く。
- ②きゅうりは縦半分に切り、斜めに薄く切り、えのき茸と糸三つ葉は 3 cm幅に切る。パプリカは縦 4 分の 1 に切り薄くスライスする。
- ③ねぎは小口切りにし、卵は溶いておく。
- ④①のれんこんを鍋で 3～4 分茹で、れんこんが透き通ってきたらザルにあげる。②のきゅうり、えのき茸、パプリカは 1～2 分茹で三つ葉はさっとお湯にくぐらせる。火が通ったらザルにあげ、水気をしぼり、冷ましておく。
- ⑤フライパンに油をひき、③のねぎを炒め、溶き卵を加え炒り卵にして粗熱をとる。
- ⑥ツナ缶の油をきりボウルに入れ、④、⑤、【A】の調味料を加えよく和え、盛り付ける。

ひたまる先生を紹介します vol.25



ハーブの栽培・利用方法、ハーブ草木染めの久和野泰之です。

ハーブはラテン語の草を言語としています。シソやミョウガなどもハーブの仲間。その範囲は極めて多種多様です。そして紀元前から私たちの生活の中で広く利用されてきています。また、最近ではメディカルハーブとしての効用も注目されていて、私も自身の健康維持から特定のハーブに限定して栽培し、8年ほど飲み続け、風邪ひとつひかなくなるなど、その効果を実感しています。

ハーブを利用した草木染は柔らかい独特の色合いがハーブの魅力そのものです。メディカルハーブのお話や草木染の体験など、グループでの要望がありましたら、実費はかかりますがご相談ください。

■問い合わせ■ 090-4711-1756

本年度新規採用職員を紹介します



商工観光課の高林沙希です。

主な業務は、市内外のイベントに参加し、市の観光PRを行うことです。イベントへ来られる方から、「とてもいいところだね」といわれる時は、この仕事をやっていて良かったなと感じます。これからも、たくさんの方からまた訪れたいと思われるようPRしていきたいと思っています。



土木建設課の渡邊香太です。

私は主に道路法に基づく道路占用等許可事務などを担当しています。半年以上が経過し、仕事にもだんだんと慣れてきました。しかし、まだ分からないことが多く日々勉強の毎日です。多くの知識を身につけて皆さんの役に立てる職員になりたいと思っています。