

食改レシピ Vol.15

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

1人分 栄養成分	エネルギー 94kcal	食塩相当量 0.5g
-------------	-----------------	---------------

《材料》1人分

れんこん	40 g
薄力粉	3 g
ピーマン	10 g
玉ねぎ	15 g
ミニトマト	15 g
水	30ml
ケチャップ	10 g
ピザ用チーズ	7 g
オリーブオイル	1 g

パリッ！とレンコンピザ



《作り方》

- ①れんこんは薄く輪切りにし、薄力粉をまぶしておく。
- ②ピーマンは薄く輪切り、玉ねぎは薄切り、ミニトマトは4分の1の大きさに切る。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ温まったら、れんこんを円形に並べる。水を加えてふたをし、蒸し焼きにする。
- ④適宜ふたを開け、れんこんの重なっている部分がかっついたら、れんこんをひっくり返し、焼き目がつくまで焼く。
- ⑤④のフライパンの端の方で、玉ねぎはきつね色になるまで焼き、ピーマンは軽く炒めておく。
- ⑥れんこんにケチャップを塗り、その上に⑤の玉ねぎとピーマンをのせ、ミニトマトものせる。
- ⑦ピザ用チーズをまんべんなく振りかけ、ふたをし、チーズが溶けるまで加熱し、お皿に盛り付ける。

ひたまる先生を紹介します vol.27



漆芸講座・手漉き和紙、紙に関する講座をしている菊池三千春です。
私は常陸大宮市の伝統産業の「西の内和紙」「奥久慈漆」の啓発の一助として体験指導・講座などを実施しています。
漆芸品講座ではY U S山方漆ソサエティー会員が漆塗り体験希望者に対し、拭き漆を主とした指導をしています。手漉き和紙、紙に関する講座では、西の内和紙の手漉き方法の指導や紙に関する歴史講座を行っています。
簡便な方法の「ものづくり」が多い現代ですが、手間を惜しまぬ伝統技術に興味をお持ちの方大歓迎です。

■問い合わせ■ 57-3232

本年度新規採用職員を紹介します



東消防署の山本正樹です。
半年間の消防学校生活を終え、東消防署へ勤務し日々の業務にやりがいを実感しています。火災や救急、救助といったさまざまな災害に備え、訓練を怠らず市民の皆さんの安心、安全を守るよう、諸先輩方のような消防士になれるよう日々頑張りたいと思います。



東消防署の鈴木浩太です。
私は今、消防学校を卒業し、東署に配属され数か月が経ち、人の命に携わる仕事の大変さとやりがいを感じています。日々訓練や勉学に励み、誰からも信頼される消防士になれるよう頑張ります。