

今月の
おすすめ
レシピ

Recommended Recipe

鶏肉のレモンソースがけ

【1人分】

エネルギー 177kcal

食塩相当量 0.7g

3



レモンとみその相性抜群！

レモンのさわやかな酸味とみその風味でご飯が進む一品です。レモンのビタミンCと発酵食品のみそには、免疫力を高める効果がありますので、感染症が流行する季節におすすめです。ごまやナッツを絡めたり、レモンの代わりにゆずを使用したりするなどアレンジも楽しめますので、お弁当のおかずやおつまみとして、ご家庭でもお試しください。

★材料（4人分）

鶏もも肉（2cm角）… 200g
A 塩、こしょう …… 適量
酒 …… 小さじ1
片栗粉 …… 大さじ4
揚げ油 …… 適量
ゆで大豆 …… 60g
むき枝豆 …… 20g

B 砂糖 …… 大さじ1
みりん …… 小さじ1
みそ …… 小さじ2
レモン果汁 …… 小さじ2
濃い口しょう油 …… 少量
水 …… 大さじ2

COOKING 作り方

- 1 鶏もも肉をAの調味料で漬け込んだ後、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- 2 鍋にBを煮立て、大豆と枝豆を入れて煮たら、1の鶏肉を加える。
- 3 調味料が全体に絡まるまで煮ればできあがり。

問い合わせ先 学校給食センター ☎0192(55)2073

主役は君だ TAKATA-U15

チーム名(学校名)

米崎ジュニアソフトテニススポーツ少年団

団員9人

監督

小松 豊 さん

チームスローガン

一球一球大切に！

★U15とは…15歳以下の子どものことを意味します

このコーナーでは日ごろ、大会などでの好成績を目指し市内で練習に励んでいる子ども達を紹介します。



チームメンバー からのコメント

✓ 米崎小学校

✓ 小松 望 結 さん（6年）

教えてもらっていることをしっかり自分で身に付けられるよう意識して練習しています。大会では、チームとしてまず目の前の1勝をつかみ取ることを目指して、日頃からもっと声を出して頑張りたいです。



※市内医療機関および金融機関等の事業所で、広報りくぜんたかたを購読希望の場合は左記発行元へご連絡ください。
※広報りくぜんたかた2月号（No.183）の制作経費は1部136.4円（税抜き）、発行部数は7,350部です。

UD
FONT