

今月の
おすすめ
レシピ

お煮しめ

お正月料理の一品に♪

材料 (4人分)

干し椎茸	4枚 (4g)	厚揚げ	1枚
塩蔵昆布	40g	さつま揚げ	2枚
にんじん	中1本弱 (80g)	だし汁	400ml
大根	輪切り4cm (100g)	「しょうゆ	大さじ3
ごぼう	中1/3本 (60g)	酒	大さじ3
こんにゃく	80g	砂糖	大さじ2
いんげん	10本	みりん	大さじ2
高野豆腐	1枚	塩	少々

A

作り方

- 干し椎茸はさっと洗い、水で戻す。塩蔵昆布は水で戻し、結び昆布にする。にんじんは1cm幅に切り、大根は2cm幅の輪切りにする（丁寧にする場合は面取りをする）。ごぼうは斜め切り、こんにゃくは1cm幅に切る。水で戻した高野豆腐、厚揚げ、さつま揚げは三角に切る。
- いんげんはすじを取り、さっと塩茹で（塩は分量外）して冷ましておく。
- 鍋に①の具材とだし汁、Aの調味料を入れ、中火にかける。沸騰したらアツを取り、落し蓋をして30分程煮込む。味がなじんだら火から下ろし、粗熱を取る。
- 器に盛り、②のいんげんを飾って出来上がり。

問い合わせ先

市役所保健課健康推進係（内線 235）

主役は君だ
TAKATA-U15

※U15とは…15歳以下の子ども達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。



チーム名（学校名）

SDGs GOAL 4 質の高い教育を
みんなに

気仙バレーボールスポーツ少年団

種目 バレーボール

団員15人

監督 千葉 進矢 さん

チームスローガン 捨え! 跳べ! 打て! そして…粘れ

キャプテンからのコメント

気仙小学校
こうのとわ
河野 心和 さん
(5年)

日々の練習も試合も元気に楽しみながら、しっかりと1本1本大事に頑張っています。

試合では、チームが一丸となって声を掛け合い、しっかりとボールをつなぎ、勝利を目指します。

※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 12月号（No.1202）の印刷経費は1部 106,216円（税抜き）、発行部数は7,250部です。

UD
FONT