

食改さんの おすすめレシピ COOKING

vol.1

酒田市食生活改善推進員がおすすめするレシピをご紹介します。

簡単ちまき風

子どもの健やかな成長を願う縁起物であるタケノコを使い、中華ちまきの中身を作ります。もち米は前の晩から浸水しなくても作れますよ！



今月のレシピは食育の日(19日)に市ホームページで公開します▶

材料(作りやすい分量)

- | | | |
|---------------|---|---------------|
| 米……………2合 | A | しょうゆ……………大さじ3 |
| もち米……………1合 | | オイスターソース…大さじ1 |
| 焼き豚……………150g | | 砂糖……………小さじ2 |
| タケノコ(水煮)…100g | | 酒……………小さじ1 |
| にんじん……………1/2本 | | 塩……………ひとつまみ |
| 干しシイタケ…4個 | | 干しシイタケと干しエビの |
| 干しエビ……………20g | | 戻し汁……………540ml |
| | | ごま油……………大さじ2 |

下準備

- ・米ともち米は合わせて研いでざるにあげておく(30分)。
- ・干しシイタケと干しエビは別々に水につけて戻しておく。
- ・干しシイタケと干しエビの戻し汁に水を合わせて540mlにしておく。

作り方

- ① 焼き豚、タケノコ、戻したシイタケを1cm角に切る。にんじんは粗みじん切りにする。
- ② Aの調味料を全部合わせて、①の材料と10分ほどなじませる。
- ③ フライパンにごま油をひき、②と戻したエビを炒め、米を入れる。全体的に油がまわったら、戻し汁と一緒に炊飯器に入れ、炊く。
- ④ 炊いたら、切るように全体を混ぜ合わせ、好きな形に握る。
◆今回は丸く握り、笹の葉の上のせています。

ワンポイント

- ・握る時にウズラの卵のしょうゆ煮やギンナンなどを入れてもおいしいですよ。



☎健康課健康係 ☎24-5733

新刊紹介

君が眠りにつくまえに

水沢 秋生/著 新潮社



コンビニですれ違っただけの3人の男女。しかし、人気最下位の競走馬「マジメガイチパン」がレースで一発逆転した夜、彼らの人生をひっくり返す大事件が起こり…。『yomyom』連載を単行本化。

一般図書

読むためのレッスン

菅原 克也/著 岩波書店
(岩波ジュニア新書 1009)



読むこと=創造すること？小説がもっと面白くなる！近現代の日本文学を例に、寓意、語り手、視点といった観点から、小説のしくみと魅力を解き明かす。創造的に読むためのレッスン。

中高生向け

おおきいちょうちんちいさいちょうちん

加古 里子/さく 福音館書店
(かがくのとも絵本)



大きい提灯・小さい提灯、長い糸・短い糸、重い荷物・軽い荷物、太いろうそく・細いろうそく、広い道・狭い道…。さまざまな反対ことばを、わかりやすくユーモラスに描いた、たくさんさんの絵で楽しむ絵本。

児童絵本

©TRC

市税などの納期

| 種別 | 納期限 | お問い合わせ |
|--------------------|------------|-----------------------------|
| 固定資産税 都市計画税第1期 | 6/1 (月) | 納税課管理係 ☎26-5720 |
| 軽自動車税全期 | | |
| 介護保険料 (普通徴収)第2期 | | 高齢者支援課 介護給付係 ☎26-5363 |

- ◆コンビニエンスストアやスマートフォンを使った納付もできます。
- ◆便利な口座振替の手続きがお勧めです。

献血にご協力をお願いします

| 月日 | 受付時間 | 場所 |
|---------|-------------|---------------------|
| 5/13(水) | 9:00~11:30 | 市役所 |
| | 13:30~15:30 | 介護老人保健施設 うらら(本橋) |
| 5/16(土) | 10:00~12:00 | イオンタウン 酒田(泉町) |
| | 13:30~16:00 | |

- ◆400ml献血にご協力をお願いします。
 - ◆特にB型・O型の血液が不足しています。
 - ◆予定は変更になる場合があります。
- ☎健康課健康係 ☎24-5733

チャレンジ!ごみ減量とリサイクル

草
むしりの季節

草は乾かし砂を落として
もやすごみへ

前年同月に
比べて

3月のごみの量 **2,671**ト + **121**ト