食改さんのおすすめレシピ♪ vol.7

COOKING

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。

鶏肉ときのこの汁そば

きのこをじっくり炒めると、香りが立ちおいしく仕上がります。



材料（2人分）

- 鶏もも肉……100g
- きのこ……お好みのものを100g～150g
- 長ネギ……1／2本
- ごま油……小さじ1
- 三つ葉……お好みで
- そば（乾麺）……150g

A
- だし汁……300mℓ
- しょうゆ……大さじ2
- みりん……小さじ1

下準備

- 鶏もも肉をひと口大に切る。
- 長ネギは3cmのぶつ切りにする。
- きのこは石づきをとり、食べやすい大きさにする。

◆なめこを入れる場合は、水でさっと洗い、ザルにあげて水気を切る。

- 三つ葉は根本を切り落とし、2cmの長さに切る。

作り方

①鍋またはフライパンを弱火～中火にし、長ネギを素焼きにする。表面に焼き色がついたら取り出す。

②鍋にごま油を入れて中火で熱し、鶏もも肉、きのこを炒める。

◆なめこは炒めず、③で調味料と一緒に煮る。

③②にAと①を入れて2分～3分煮たら火を止める。

④別の鍋にたっぷりのお湯を沸かし、表示どおりの時間でそばをゆでる。冷水でしめて水気をきり、皿に盛り付ける。

⑤③を汁椀に盛り付け、上に三つ葉を飾る。

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▶

問 健康課健康係 ☎24-5733

新刊紹介

宇野千代 そして、生きて行く私

平凡社（別冊太陽日本のこころ）　一般図書



女の一生と情念を描き切った昭和の大作家・宇野千代。編集者や着物デザイナー、ライフスタイルの先駆者としても世の中に影響を与え続けた98年の生涯を、豊富なビジュアルでたどる。

齋藤孝のあかるい進路相談

齋藤 孝／著　三笠書房　中高生向け



高校生は「自分のこれから」を本格的に考えはじめる最初のタイミング。進路にまつわる疑問や不安などについて、齋藤孝が答える。学校の進路相談とはひと味違うアドバイスが満載。読めば気持ちが明るくなる一冊。

いもほり、てつだってくんねぇか？

いわさき さとこ／さく　BL出版　児童絵本



いもほりの手伝いを頼もうと、隣町へ親戚のさつまいもを探しにいった、いもすけさん。ところが、教えられた先で次々出会うのは、いもすけさんに似ているようで違う食べものたちで…。　©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3期	11／30（月）	納税課管理係 ☎26-5720
国民健康保険税（普通徴収）第5期		
介護保険料（普通徴収）第8期		高齢者支援課 介護給付係 ☎26-5363
後期高齢者医療保険料（普通徴収）第5期		国保年金課 高齢者医療係 ☎26-5729

◆コンビニやスマホ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
11／11（水）	13:00～16:00	東北公益文科大学
11／16（月）	9:30～11:30	八幡タウンセンター
	13:30～15:30	平田総合支所

◆400mℓ献血にご協力をお願いします。
◆予定を変更する場合があります。
問 健康課健康係 ☎24-5733

チャレンジ！ごみ減量とリサイクル



食品トレーは、もやすごみ袋に捨てずに

店頭回収に出してリサイクルしましょう。

9月のごみの量 2,695トン　前年同月に比べて －187トン