



～おやこ食育料理教室を開催しました～

「おやこ食育料理教室」が1月7日、中央公民館で開かれ、町内の小学生とその保護者15名が参加しました。

今回の料理教室は「わくわくランチ弁当を作ろう！」をテーマに、かんたんピラフ、ふんわりつくね、ブロッコリーのパン粉焼き、ヨーグルトパフェの4品を実習しました。参加者の皆さんは、食生活改善推進員から調理の基本を教わりながら、親子で楽しく料理を完成させました。

鹿部町食生活改善推進協議会では、今後も料理教室などを通して食育を推進します。



『ふんわりつくね』

《1人分栄養価》

エネルギー：116kcal、食塩相当量：0.7g

《材料》（6人分）

鶏ひき肉	300g	B	みりん	大さじ2と1/2
木綿豆腐	150g		しょうゆ	大さじ1
芽ひじき（乾燥）	大さじ1		砂糖	小さじ1
長ねぎ	30g		片栗粉	1g
サラダ油	小さじ2		水	大さじ1/2
しょうがチューブ	3cm分			
A	塩	1g（ふたつまみ分）		
	こしょう	少々		



《作り方》

- 1 芽ひじきは水で戻して、しっかり水気をしぼる。長ねぎはみじん切りにする。
- 2 ボウルに鶏ひき肉、豆腐、Aを加えて粘り気がでるまでよく混ぜる。
- 3 1を加えて混ぜ、12等分し、形を整える。
- 4 フライパンで油を熱し、3を並べて中火で焼く。焼き色がついたら裏返してふたをし、2～3分焼く。
- 5 フライパンの油と汚れをキッチンペーパーでふいて、Bを加えて煮詰め、とろみがついたら完成。

▼お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係（7-5291）へ。

『語らい町長室』について

開かれた身近な町政づくりを進めるため『語らい町長室』を開催しています。

来庁していただく方法のほか、『語らいオンライン町長室』と『語らい出前町長室』も利用できます。開放予定日に限らず、公務などが入っていない日は可能な限り対応しますので、希望される方は事前にお問い合わせください。

■令和5年2月の開放予定日 2月22日（水） 午前9時から午後7時まで

▼お問い合わせは、役場総務・防災課総務係（7-2111）へ。