

食 季節の健康レシピ

鶏のくわ焼き (4人分)

～男の料理教室より～



- | | | |
|-------------|------|---|
| 【材料】 | | 【作り方】 |
| 鶏もも肉 | 280g | ①鶏肉は食べやすい大きさにそぎ切りし、小麦粉を薄くまぶす。 |
| 小麦粉 | 大さじ2 | ②グリーンアスパラガスは皮の硬いところはむき、4センチの長さに切る。新たまねぎは2.5センチ角に切る。 |
| 油 | 小さじ2 | ③フライパンに油を熱し、鶏肉を入れ、中火で焼き、きつね色に焼き色がついたら裏返し、同様に焼く。脇にアスパラガスとたまねぎを入れて焼く。 |
| 酒 | 大さじ1 | ④分量の調味料をまわし入れ、からめる。 |
| 砂糖 | 小さじ1 | (エネルギー 215kcal、塩分0.7g) |
| 濃口醤油 | 大さじ1 | |
| みりん | 大さじ1 | |
| グリーンアスパラガス | 100g | |
| 新たまねぎ | 160g | |



バラ
淡路ファームパークイングリッドの丘のイングリッドジュガーデンには、三十六種類、約四百本のバラが咲いています。赤や黄色、ピンク色などの華やかな色彩と、香水のような気品あふれる香りが漂っています。六月下旬まで楽しめます。

この庭はイギリス人造園家による設計。ゆつくりと英国式にお茶を飲みながら、花や噴水、木々の空間に包まれ、心なごませてみませんか？

バラ

相撲競技 スローガンの募集

国体だより 第5号
はばたん通信
企画部国体推進室



本年八月二十一日(日)

の相撲競技のリハーサル大会「第四十四回全国教職員相撲選手権大会」、来年十月一日～四日に開催する「第六十一回のじぎく兵庫国体(相撲競技)」のスローガンを募集します。

最優秀者一名には「はばたんぬいぐるみ」、応募者の中から抽選で十名には「はばたんのキーホルダー」をプレゼントします。

最優秀作品は広報南あわじで発表します。応募方法は次のとおり。

▽ハガキ 「スローガン」、住所、氏名、電話番号を明記の上、

電話番号を明記の上、



▲印刷物や看板などで利用される「スローガン」

【参考】

一昨年開催の静岡県「焼津から きっといい風 いい出会い」
昨年開催の埼玉県「土俵の輪 草加の地から 広がる和」
本年開催の岡山県「和気の花 人のわ 土俵のわ」

aji-hyogo.jpまで

▽締め切り 六月十五日(水) ※ハガキは十五日の消印有効

〒656-0592 南あわじ市福良甲512番地 南あわじ市役所企画部国体推進室まで

▽Eメール 「スローガン」、住所、氏名、電話番号を明記の上、メールアドレス kokuai@city.minamitaw