



認定こども園安田の

# 根菜のカリカリ揚げ



材料（4人分）

- ・サツマイモ 1/2本（120g）
- ・ゴボウ 1/4本（20g）
- ・レンコン 1/10本（20g）
- ・薄力粉 適量
- ・揚げ油 適量
- ・塩 少々
- ・バター（無塩） 5g

※1人分あたり

100 Kcal

塩分 0.1g

## 【作り方】

- ① サツマイモは輪切り、ゴボウは斜め切り、レンコンはいちょう切りで、すべて薄切りにする。水にさらしてアクをとり、水気をしっかりと拭き取る。
- ② 170℃に熱した油で、サツマイモを素揚げにする。きつね色になり、パリッとするまで揚げる。
- ③ レンコンとゴボウは薄力粉をまぶし、余分な粉をはたいてから、パリッとなるまで油で揚げる。
- ④ ボウルに②と③を入れ、溶かしバターと塩を全体的に絡めて出来上がり。

## 【ポイント】

- ・根菜が苦手な子どもでも塩バターの味とパリッとした食感で食べやすいメニューです。

# ちょっこし レシピ



▲レシピ考案：認定こども園安田の調理師さん。

◀ほどよい塩味が素材の甘さを引き立てます。

## 編集後記

▼「なりたい自分」とは、働く女性のワークシヨップを取材してから考えています。「なりたい自分」がいれば、自分の役割が変わっていても大丈夫な気がします。「なりたい自分を見つける」今年目標です。（た）

▼建物被害も発生した1月の地震。安来高校探究まつりの「ペット防災」発表は、飼っていない私にも響きました。「守れるのは飼い主だけ」。その言葉を自分事と捉え、今一度、災害への備えを見直そうと思います。（山）

### 安来市の人口と世帯数

R8.1.31現在

人口合計

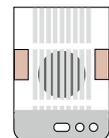
34,424人

(男:16,607人 女:17,817人)

世帯数

14,231世帯

## 行政告知端末を 設置しませんか



市では、防災情報や市からのお知らせなどを音声で伝える「行政告知端末」の設置を推進するため、やすぎどじょっこテレビを通して費用の一部を助成しています。

災害への備えとして、未設置のご家庭や事業所の皆さまは、ぜひ設置をご検討ください。

▶助成対象：端末機器代、光ケーブル引込工事費など（宅内配線工事費を除く）

**申込** やすぎどじょっこテレビ  
Tel 22-5050

**問** DX推進課 Tel 23-3121

