



あゆみ保育園の

手羽元の塩焼きと煮物



※1人分あたり

150 Kcal

塩分 1.0g

ちょっこし レシピ



▲レシピ考案：あゆみ保育園の皆さん

◀塩とオリーブオイルのシンプルな味付けにだし汁のうま味が変わり、薄味でもおいしく食べられます。

材料 (5人分)

- ・手羽元 10本
- ・オリーブオイル 大さじ1
- A ・塩 小さじ1/3
- ・酒 小さじ1
- ・ニンジン 50g
- ・サツマイモ 200g
- ・タマネギ 80g
- ・インゲン 30g
- ・だし汁 250ml
- ・しょうゆ・みりん 各10g程度

【作り方】

- ① 手羽元にAをもみ込み、冷蔵庫に入れて下味をなじませておく。
- ② ニンジンは乱切り、サツマイモは輪切り、タマネギはくし切りにする。
- ③ ②とインゲンをだし汁で煮て、少し柔らかくなったら、しょうゆとみりんを加え、味が染みるまで煮る。(しょうゆとみりんは、味を見て調整する)
- ④ ①を200℃に予熱したオーブンで25分焼く。
- ⑤ 手羽元と煮物を一緒に盛り付けて、完成。

▼陸上大会やボッチャ競技会など、運動系の取材が続きました。運動がとても苦手な私ですが、選手たちの熱意と周囲のサポートに触れ、体を動かすことの大切さや爽快感を感じ取ることができました。(た)

▼4ページの写真は、中海ふれあい公園で撮影したものです。当日は真夏日に近い暑さでしたが、子どもたちは元気いっぱい。ひんやりした水をおいしそうに飲む姿に、身近な水道のありがたさを改めて感じました。(山)

編集後記

安来市の人口と世帯数

R 8.5.31現在

人口合計

34,112人

(男:16,477人 女:17,635人)

世帯数

14,245世帯

夏の風物詩

やすぎ月の輪まつり 開催します



月の輪神事

日にち 8月14日(金)～17日(月)

場所 安来町地内

花火大会

日時 8月8日(土) 20時～20時30分

場所 安来港

※マルシェは16時～21時

自治会イベント

日にち 8月16日(日)～17日(月)

場所 安来町市街地

問 月の輪まつり実行委員会事務局 (安来市観光振興課内)

TEL 080-2891-8428

