



あかえこども園の

ブロッコリーのチーズ天ぷら



※1人分あたり

75
Kcal

塩分
0.1g

材料（4人分）

・ブロッコリー	1/4 株
・コーン缶	15g
・卵	1/2 個
・小麦粉	50g
・粉チーズ	小さじ2
・水	適量
・揚げ油	適量

【作り方】

- ① ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、硬めに茹でて水気を切る。
- ② コーンはザルにあげ、水気を切る。
- ③ ボウルに卵を割りほぐし、小麦粉・粉チーズ・水を入れて混ぜ、衣をつくる。
- ④ ③に①と②を入れて、衣を全体につける。
- ⑤ 170～180℃の油でカラリと揚げたらできあがり。

【ポイント】

- ・ブロッコリーの水気をしっかり切り、衣を少し硬めにする、チーズの香ばしさが際立ちます。

ちょっこし レシピ



▲レシピ考案：あかえこども園の皆さん

◀ブロッコリーに含まれるビタミンEやβカロテンは、油と一緒に摂ると吸収率がアップします。

編集後記

▼どろだんごは、土や水の大切さを学ぶ環境教育に使われるほか、どろだんごに微生物や炭などを混ぜ合わせて、水質浄化に役立てる活動もあるそうです。楽しいだけじゃない。役にも立ちます、どろだんご。(た)

▼えーひだサマーフェスタを取材しました。30度を超える気温でしたが、飯梨川の水は驚くほどひんやり。源流に近い川ならではの冷たさでしょうか。足を入れた瞬間、しばし暑さを忘れることができました。(山)

安来市の人口と世帯数

R 8.7.31現在

人口合計

34,003人

(男:16,433人 女:17,570人)

世帯数

14,223世帯

第23回安来市歴史文化講座

入場無料

安来平野の横穴墓と 金銀装飾の大刀

古墳時代に、地域の有力者を葬るため造られた「横穴墓」。市内にも多数存在し、大型古墳の副葬品に匹敵する豪華な品々もみついています。今回の講座では、安来の横穴墓の特徴を解説します。

日時 9月5日(土)

14時～16時

会場 防災研修棟

講師 島根考古学会会長

大谷晃二氏

申し込み 不要

問 文化課 Tel 23-3189



●広報紙にあなたの写真が載りましたら、差し上げますのでご連絡ください。
●自治会宛の発送等については、地域振興課(☎23-3067)までご連絡ください。