



湖なすちゃん健康レシピ No.168



鶏むね肉と水菜のサラダ

材 料(4人分)

鶏むね肉…… 1枚(約300g)	水菜…………… 100g
みそ………… 大さじ1と1/2	大根…………… 100g
はちみつ………… 大さじ1	にんじん………… 20g
酒…………… 大さじ1	※大根やにんじんなどは、カット
酢…………… 大さじ1	野菜を利用するとさらにお手
こしょう………… 少々	軽に作れます。

作り方

- 鶏むね肉は両面全体をフォークで突き刺し、穴を開ける。
- 袋にAの調味料を入れて混ぜ合わせ、①の鶏むね肉を入れてよく揉み、15分ほど置いておく。
- 耐熱皿に②を調味料ごと移し、ふんわりとラップをして、電子レンジ(600W)で4分加熱をする。ラップをしたまま、15分ほど置く。そぎ切りにしてたれにからめておく。
- 水菜は4cm長さに切り、大根とにんじんは4cm長さの千切りにする。
- 器に④の野菜を入れ、鶏むね肉をのせて、余ったたれをかける。

栄養価 (1人あたり)

エネルギー	146kcal	カリウム	477mg
たんぱく質	14.4g	カルシウム	70mg
脂質	4.6g	食塩相当量	0.9g

たんぱく質と野菜がとれるレシピ!

鶏むね肉はレンジで簡単調理! 旬の野菜もたっぷり使ったヘルシーレシピを紹介します。



湖南省健康づくりキャラクター

湖なすちゃん



お誕生おめでとう

小森 彩斗 (三 雲)	酒井 柚葉 (岩 根 東)
野村 迅矢 (妙 感 寺)	中村 杏 (北 山 台)
林口 琴葉 (吉 永)	望月 都未 (北 山 台)
阿久井 琉花 (柑 子 袋)	宮下 紬 (ハウエイバグ)
稲増 悠人 (柑 子 袋)	上野 日菜乃 (中 山)
迫田 陸都 (石部中央)	吉崎 絃葉 (大 谷)
山川 晴久 (石 部 西)	鵜飼 玲希 (湖南団地北)
川上 天晴 (宮 の 森)	中北 琉稀 (湖南団地中)

おくやみ申し上げます

幸崎 静	89歳	(妙 感 寺)
西川 信雄	76歳	(夏 見)
小林千代子	84歳	(柑 子 袋)
羽賀美千子	97歳	(石 部 東)
小西 捷雄	82歳	(石部中央)
植村 綾子	96歳	(石部中央)
堤 敦男	67歳	(岩 根 西)
西 好輝	77歳	(北 山 台)
廣田 啓太	30歳	(みどりの村)
土田 民江	83歳	(近 江 台)
小林 郁治	82歳	(大 谷)

令和6年10月1日～31日掲載申込分(敬称略)



みんなのコーナー

ペンネーム：かえるの子

10月の選挙は、わが家にとってちょっとしたイベントでした。

18歳を迎えた子どもの初めての選挙だったのです。しかも5つも票が入られるだなんて、親も初めての体験なのに! 思春期で口数が少なく、今は家で話をすることも少ないわが子。一応、選挙公報を自分の部屋に持って行って(ちゃんと読んだのかな?)、期日前投票に行ってくれました。

そういえば、市役所の建て替えについて若い人の意見が少ないと言われていたので、どう思う? って聞いてみたら「借金の返済が耐用年数を上回らないなら立て替えたらいいんじゃない?」と、さらっと言われてしまいました。

いつまでも子ども、子どもと思って手をかけようとしてしまうけれど、いつのまにか頼もしくなってきたんだなと感じる瞬間でした。

みんなのコーナー応募方法

広報こなんでは市民の皆さんからの投稿を募集しています! 思わずほっこりする身の周りで起こった出来事や、紹介したい市内の場所などを300字以内にまとめ郵送・FAX・下記応募フォームから申し込んでください。

申し込み先

〒520-3288

湖南省役所秘書広報課あて 応募フォーム
住所記載不要 TEL71-2300 FAX72-1467

