



おすすめレシピ



学校給食のレシピを紹介します！ 豚肉と大豆のみそ和え



学校給食のメニューです。
みそ味で、ごはんによく合うおかずです。
水煮大豆を使うことで、簡単に作ることができます。

栄養士・山崎 南津代さん
(南学校給食センター)

【作り方】

- ①豚肉は 1.5cm くらいの角切りにし、(A)の調味料で下味をつける。
- ② ①の肉と大豆はそれぞれでんぷんをつけて揚げる
- ③鍋に(B)の調味料を入れ、火にかけ、沸騰したら火を止める。
- ④揚げた肉と大豆を③のみそだれで和える。

【材料】 4人分
豚肉 120 g、
でんぷん適量
大豆(水煮) 60 g

(B) みそ 20 g
みりん 小さじ 1
砂糖 15 g
水 小さじ 1

(A) しょうが 2 g
しょうゆ 大さじ ½
酒 小さじ 1

★この給食メニューは、2月に実際に生徒が食べたものです。



我が家のアイドル



鎌野 里胡ちゃん(1歳5カ月)
父・輝幸さん/母・友紀さん(永原)

優しい結名ねえねと愉快的な宏大ににのお蔭で
毎日幸せ♪今日も満点笑顔でメロメロパーンチ☆



飯塚 悠人くん(前)(1歳6カ月)
父・基樹さん/母・久代さん(神山)

妃咲お姉ちゃんが大好きな悠人くん。いつまでも仲良くね♪

※現在「我が家のアイドル」は応募者多数のため、掲載まで長期間お待ちいただいております。

市の人口

3月1日現在 合計 90,181人(前月比△65人) 男 46,102人 女 44,079人
(外国人登録を含む) 世帯数 34,565世帯(前月比△22世帯)

障がいのある人のための、カセットテープと点字による「広報ごてんば」もあります。問い合わせ/社会福祉課 ☎ (82) 4238

この広報紙は、再生紙を使用しています。