

タマネギで
簡単クッキング

魚の南蛮漬け

- <材料(4人分)>
 ○魚(サバ、アジ、サンマなど)…4切
 ○片栗粉…適宜
 ○揚げ油…適宜
 ○タマネギ…1/2個
 ○ニンジン…1/3本

- A { ○しょうゆ 大さじ2
 ○酢 大さじ2~3
 ○砂糖 大さじ3

<作り方>

- ①タマネギは薄切り、にんじんは千切りにする。
 ②Aを合わせ、電子レンジに1分程かけてタレを作る。
 ③広めのバットに①を広げ、②のタレを熱いうちにかける。
 ④魚に片栗粉をまぶし油で揚げ、③に漬け込む。



◆1人分の栄養価
 エネルギー 242kcal
 タンパク質 15.6g 脂質 12g
 塩分 1.6g



野菜
大好き!

阿部さんたちの
タマネギ

【タマネギ】
 タマネギの独特の辛みと香りは、アリシンという物質によるもので、ビタミンB1の吸収を高め、食欲不振やイライラ、疲労回復に役立ちます。その他、血栓を予防し、血液をサラサラにする作用がある。

タマネギは和洋中間わず、どんな料理にも欠かせない野菜。サラダで食べる辛さもよし、炒めて食べる甘さも良しのオールマイティさが好かれる秘密かもしれません。また、「血液サラサラ効果」でも知られています。
 東水沼の阿部剛志さん、聖子さん夫妻は、3年ほど前からタマネギの栽培を始めたそうです。「育て方について、試行錯誤しています」と剛志さん。現在は、早生品種と中生品種を栽培していて、道の駅はがの直売所のほか、町内の小中学校や保育園にも納入し、給食にも使われています。
 疲労回復や精神安定に効果があるタマネギ。阿部さん夫妻は、「タマネギ本来のおいしさを味わうには、生のタマネギを薄くスライスして、サラダで食べるのが一番」と話します。ドレッシングで食べても、かつお節としょう油であえてもさっぱりしておいしいですね。



きりとり

わたしは3歳

3歳のおこちゃまを大募集!! 自慢の写真を送ってね。右の封筒をご利用ください。写真返却の場合は企画課窓口まで。メールでの応募もお待ちしています(携帯電話不可)。

✉kouhou@town.haga.tochigi.jp 7月号は6/15締切

こうき
齋藤 孝輝ちゃん
(東水沼)

義孝さん☆裕美さん
 エンゼルマークのようなヘアスタイルがイケてるこうちゃん。よく女の子と間違われます。じいちゃんと乗るバックホーが大好きです☆



そうた
稲川 颯太ちゃん
(西水沼)

秀則さん☆由香梨さん
 外遊びやショベルカーが大好き。これからは元気いっぱい遊ぼうね。



32133001

芳賀町祖母井 1020

芳賀町企画課広報広聴係
行先

料金受取人私郵便
宇都宮東郵便局
2202
差出有効期限
平成21年8月
31日まで



(山折り)

(山折り)

※町への要望などで回答を求める場合は、住所・氏名などの連絡先をご記入ください。広報紙面への氏名掲載を望まない場合は、ペンネーム欄にご記入ください。

氏名		年齢	
住所			
電話番号			
ペンネーム	※こちらにご記入の場合、掲載はペンネームを使用させていただきます		