

ネギで簡単クッキング

鶏ももの焼きとり風

<材料(2人分)>

- 鶏もも肉…1枚
- ネギ…1本
- A しょうゆ…大さじ1
- みりん…大さじ1
- 酒…大さじ1
- 砂糖…大さじ1/2
- 油…適量

<作り方>

- ①ネギは4~5cmの長さに切り、少量の油をひいたフライパンで焼く。
- ②鶏肉は一口大に切る。皮はできるだけ取り除くとよい。
- ③Aの調味料をよく混ぜ合わせて砂糖を溶かしておく。
- ④フライパンを熱し油小さじ2を引き、鶏肉を加え全体に焼き色をつけて中まで火を通す。
- ⑤Aのタレを加え、肉に味をかける。



◆1人分の栄養価  
エネルギー 235kcal  
タンパク質 21.6g  
脂質 9.3g 塩分 1.5g



加藤さんちの

ネギ

【ネギ】

体を温め発汗を促し、風邪の予防に役立つ。また、タマネギやニンニクと同様に硫化アリルという物質が含まれており、ビタミンB<sub>1</sub>に作用して疲労回復や冷えを改善する効果がある。

これからの季節、鍋など温かい料理で大活躍のネギ。古来から日本人の食卓になくてはならない野菜のひとつですね。  
ホワイトスターとホワイトタイガーという2品種を栽培しているのは、加藤明男さん・廣子さん夫妻(下高根沢)。娘さんの嫁ぎ先から勧められ、4年ほど前から現在の2品種に変えたそうです。  
「柔らかくておいしい品種。おいしく食べてもらうように、葉以外の部分が全部真っ白になってから出荷しています」という廣子さんが本格的に出荷を始めるのは11月になってから。5月に苗を植え、機械で土寄せをしながらか育てたネギは、友達がででの直売のほか、学校給食で来年3月ぐらいまで食されます。  
「肉と一緒に味噌で炒める油味噌がおいしいね」とは廣子さん。明男さんは、風邪予防に納豆よりネギが多いくらいにして食べているそうです。生でも焼いても、ネギの風味はいいですね。



きりとり

001  
321330

芳賀町祖母井1020

芳賀町企画課広報広聴係

行先



(山折り)

(山折り)

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 11月号は10/15締切



ひなみ  
長岡 未莉ちゃん  
(東水沼)  
秀文さん☆智美さん

4人兄弟の末っ子で、とっても元気です。戦隊物や仮面ライダーが大好きで、お気に入りにはマジレンジャーです。お兄ちゃんのおさがりのマジレッドはいつでもいっしょです。



ひな  
高野 妃那ちゃん  
(東水沼)  
忠さん☆侑子さん

とっても優しい性格で、いつもニコニコ笑っている妃那。お話もとっても上手になって、お姉ちゃんになりました。



そういちろう  
笠井 壮一郎ちゃん  
(西水沼)  
治さん☆有美さん

泣き虫だけど、妹思いのそうちゃん。思いやりをもった強い男の子に育ってね。

※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