



# 食改さんの自慢レシピ ヘルシー三食丼

◆材料 4人分

高野豆腐…2枚  
鶏ひき肉…100g  
しょうゆ…大さじ1と1/2  
砂糖…大さじ2  
酒…大さじ1  
しょうがのみじん切り…小さじ1

卵…3個  
スキムミルク…大さじ2  
ぬるま湯…大さじ1  
塩…少々  
油…小さじ1

ほうれん草…1束  
しょうゆ…小さじ2  
砂糖…小さじ2  
すりごま…小さじ2  
ごはん…1人160g

◆作り方

①高野豆腐は水で戻し、水気を絞ってフードプロセッサーにかけ、そぼろ状にします。  
②フライパンに鶏ひき肉、しょうゆ、砂糖、酒、しょうがのみじん切りを入れ、よく混ぜ合わせてから火にかけます。肉に8割がた火が通ったところで高野豆腐を加え、汁気がなくなるまで炒り煮にします。



③ボールに卵を割りほぐし、ぬるま湯で溶いたスキムミルクと塩を加えて混ぜ合わせます。油をひいたフライパンで炒り卵を作ります。  
④ほうれん草は、塩を入れた熱湯で色よく茹でて冷水にとります。水気を絞って3cm幅に切り、調味料で和えます。  
⑤器にご飯を盛り、それぞれの具を彩りよく盛りつけます。

◆1人分の栄養価

- ◎エネルギー…485kcal
- ◎たんぱく質…21.0g
- ◎脂肪…11.2g
- ◎塩分…2.0g

情報広報係長



卵とほうれん草、鶏そぼろのいろどりが食欲をそそります。鶏肉の代わりに高野豆腐を使うアイデアは、栄養面で満点。

## 新着資料

一般書

- ◎カード・ウォッチャー 石持 浅海
- ◎アニバーサリー 窪 美澄
- ◎サクラ秘密基地 朱川 湊人
- ◎天翔る 村山 由佳
- ◎閻魔の世直し善人長屋 西條 奈加

児童書

- あそびたいものよっといで  
あまん きみこ
- こぶたのかばん 佐々木 マキ
- いい子じゃないもん 田部 智子
- どうしたのブタくん みやにし たつや
- 庭にたねをまこう!

ジョーン・G・ロビンソン

TRC週刊全点案内より転載

その他多数入荷していますので、ぜひご利用ください。

5月の休館日

7・13・20・27・31日

総合情報館 ☎028(677)2525

来世は女優  
著・林 真理子  
(文藝春秋)

締め切りと舞台どっちが大事?被災地支援から写真集発売、文士劇出演まで、林真理子が美しき日々を綴る。



今月の1冊

## 芳賀町総合情報館 知恵の環館だより

悪ガキ7  
著・宗田 理  
(静山社)

葵町の悪ガキ7人は困った人たちからの相談を引き受けることになったが、そこへ、持ち込まれるのは、小学生でもとても解決するのが難しい問題ばかりで…。



わが町三知恵⑩  
―地名の由来―  
大字編(東高橋・西高橋)

東高橋・西高橋は、野元川と五行川のはんらんによってできた沖積地(河川が運ぶ土砂が積もってつくられた平野部のこと)です。高橋は、タカ・ハシに分けることができ、タカは、南北に延びる宝積寺台地の高台を意味し、ハシは、「橋」ではなく、台地の端であることを表すものと考えられています。

32139001

芳賀町祖母井1020番地

## 芳賀町企画課情報広報係 「あなたの声を聞かせてね」コーナー

行き

料金受取人私郵便  
宇都宮東支店  
承認  
2244  
差出有効期限  
平成25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	