

新ガッツだ おまかせくん!

小学校編

作：イニエスタ太郎

No.179



令和3年 1月7日(木)



1月8日(金)



1月9日(土)



1月10日(日)

さいしよに野菜! きちんと野菜! 野菜モリモリ350/健康応援レシピ

血圧が気になる方へ

彩りごはんの親子丼



【1人当たり】
エネルギー 495kcal
(ご飯150g含む)
野菜使用量 103g
食塩相当量 1.2g

片栗粉でとろみをつけることで、具材と絡まりやすく、少ない調味料でも美味しく食べられます。

材料(2人分)

鶏卵	2個	片栗粉	小さじ2/3
鶏もも肉	100g	水	小さじ1
玉ねぎ	1/2個	人参	1/5本
小ねぎ	6g	小松菜	1株
砂糖	小さじ1と1/3	すりごま	小さじ1/2
醤油	小さじ1	ごま油	小さじ1/2
和風顆粒だし	小さじ1/3	ご飯	300g
水	120ml		

作り方

- ①小松菜、人参をみじん切りにする。耐熱皿にのせラップをし、600Wの電子レンジで2分程度加熱する。すりごまとごま油をかけて、ご飯と混ぜ合わせる。
- ②玉ねぎは、幅1cmのくし切りにする。鶏もも肉は一口大に切る。
- ③鍋に②と調味料Aを入れ、中火にかける。具材に火が通るまで煮る。
- ④一旦、火を止めて水溶き片栗粉を入れる。とろみがついたら、弱火にし溶いた卵を加える。
- ⑤卵が固まってきたら、火を止めて器に盛ったご飯の上にのせる。小ねぎを上からかけて完成。

親子丼は初めて作りました。また作ってみたいと思います。



2月CATV出演者
国東町田深
青木 眞美 さん

自分を守り、大切な人を守り、地域と社会を守るために、アプリをインストールしましょう。



厚生労働省 新型コロナウイルス 接触確認アプリ COCOA

Android

iPhone



COCOA(ココア)はスマートフォンの近接通信機能を利用し、お互い分からないようにプライバシーを確保して、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性について、通知を受けることができるアプリです。利用者は、陽性者と接触した可能性がわかることで、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができます。