

【若鶏もも肉とごぼうのから揚げ】

レシピ提供 都野津食生活改善推進協議会

材料（4人分）

- ◆若鶏もも肉 300g
- A 酒 小さじ2・醤油 小さじ2
砂糖 小さじ2・塩 少々
すりおろしんにんにく 少々
- ◆ごぼうささがき 200g
- B 薄力粉 60～80g・塩 少々
片栗粉大さじ3 水 約70ml
- ◆揚げ油 適量
- ◆サラダ菜 適量
- ・ソースはお好みで

**ゴボウの食感でジューシーな唐揚げ肉がさっぱり！！
安くて美味しいたんぱく質たっぷりの鶏肉**

**今が旬 たけのこ・ふき・しいたけ
旬の食材は旨い**

きょうの料理

主食 たけのこご飯

主采 鶏もも肉とゴボウのかき揚げ

副菜 煮物（若竹・生しいたけ・ふき）

和え物 たけのこの木の芽和え

お吸い物

《から揚げ作り方》

- ① 鶏肉はひと口大に切り、Aの調味料で揉みこみ少々置いておく。
- ② ごぼうは大き目のささがきにして水にさらしてから水気をきる。（キッチンペーパーで水分をとる）
- ③ Bの分量で衣を作り、①と②を混ぜ合わせ、170℃～180℃の揚げ油で7～8分カラッと揚げる。始め2～3分は触らない（ごぼうが離れないように）
- ④ バットの網に取り油を切りサラダ菜を敷いたお皿に盛る。
- ⑤ タレはかけなくても美味しいが好みのたれでどうぞ。



あぶりこクイズ③

新年度が始まって、1か月がたちます。

新生活が始まった方は特に、5月病などといわれるように、疲れやストレスが溜まってしまいう時期でもありますね。この大型連休は、家で家族と過ごすなどしてゆっくりしてくださいね。今回は、そんな大型連休に関するクイズです。

「みどりの日」といえば、5月4日ですが、2006年まではみどりの日は別の日にちでした。今では、その別の日は別の祝日となっています。では、その別の日とはいつでしょう？

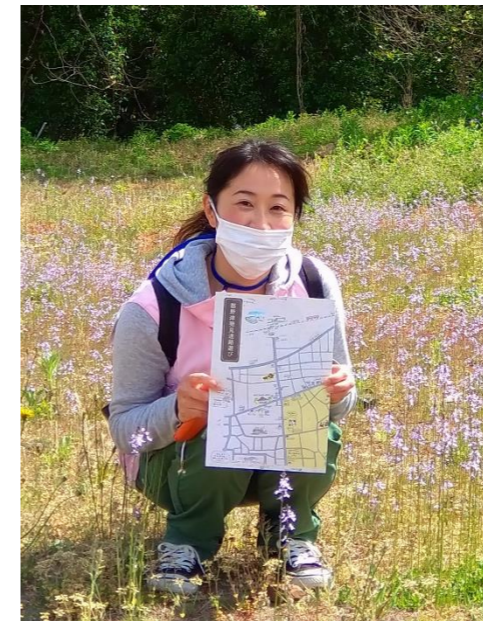
- ① 春分の日（3月20日） ② 昭和の日（4月29日） ③ 憲法記念日（5月3日）

答えはP4の下へ！

②

見守りナースの紹介

はじめまして！ 4月から見守りナースとして毎週金曜日に活動させていただくことになりました、室田千波と申します。大田市温泉津町在住で、子育て奮闘中です。これから、町を歩きながら町民の皆さまと色々なお話をしたり、心や体が元気で楽しい、安心して生活できる、仕事ができると感じていただけるような活動を目指し、皆さまと共に過ごす時間を大切にしたいと思っています。私は、都野津町と触れ合うことが初めてです。おまけに方向音痴、地図が苦手。もし迷子になっていたら、ぜひ助けてやってください。よろしくお願いします。



最近、“笑う”ということが健康につながるということで、注目されていますね。医学的にも色々と研究が進み、医療分野でも“笑い”を取り入れられている施設が増えているようです。“笑う”ことは、NK（ナチュラルキラー）細胞というウイルスに感染した細胞や、がん細胞を攻撃してくれる役割を持った細胞を活性化してくれるそうです。私たちの免疫力を上げ、元気につながるのですね！また、他にも良い影響があるようです。ただ、“無理に笑う”ことは、ストレスとなりますので、自然な喜怒哀楽を大切にして過ごすことが大切なのかなと思いました。でも、私は楽しいことが大好きなので、たくさん笑っていたいと思います。みんなで一緒に楽しいことをたくさんして、健康維持していきましょう（^ー^）

災害発生など緊急時に町民同士の助け合い・安否確認を迅速に行うための「世帯台帳」整備へのご協力ありがとうございました

2月末日で、各家庭にお願いしていた「世帯台帳」が全町内集約完了いたしました。私たち都野津連合自治会は、この台帳整備に関して「誰もが安心して住み続けられる町づくり」をしていくためには欠かせないことだと考えています。もしもの災害が起きてしまったときに、わが身を守ることは当然のことです。連合自治会としてはお隣を守る・地域皆で支えあう・互いに助け合うということも考えたいと思っています。

そのためには、お隣さん・近所の情報が必要なのです。集まって来た台帳を整理しながら、改めて感じました。都野津町にもこんなに多くの方が、自分だけでなく隣人の命も大切だと思ってくださった。これが、安心安全な町づくりだと感じます。ご理解とご協力いただいたたくさんの町民の皆様、本当にありがとうございました。

今回提出し忘れた方は、いつでも受付をしておりますので、自治会長又はコミュニティセンターポストへ、封をしてご提出ください。また、電話をいただければ受取りにお伺いします。

③