

学校給食人気メニューのレシピを紹介します

ふきとたけのこの煮物



おうちde給食



ふきやたけのこは、春が旬の山菜です。ふきはほろ苦い味が特徴で、苦手な子もいますが、給食では旬の味を知り、季節を感じてもらえるように提供しています。おうちでもぜひ、春の味覚を感じてください。

＜4人分の材料＞

- 鶏肉 75g
- ニンジン 50g
- ふき(水煮) 100g
- たけのこ(水煮) 100g
- 干しいたけ 2.5g
- 厚揚げ 150g
- 酒 15ml
- 砂糖 8g
- みりん 6g
- しょうゆ 30g
- だし汁 300ml

＜作り方＞

- ① ニンジン、たけのこはいちょう切りに、鶏肉、厚揚げは一口大に、ふきは食べやすい長さに切る。干しいたけは戻してせん切りにする。
- ② 鍋に鶏肉を入れ、酒をふって炒める。だし汁を入れてニンジン、ふき、たけのこ、しいたけを加えて、ひと煮立ちしたら砂糖、みりんを入れて弱火で少し煮る。
- ③ 厚揚げを加えて、煮立ってきたらしょうゆを加えて味がしみるまで煮る。

テレビ広報あずか「ベルディ便り」 CNS 地上デジタル 121ch

5月1日(水)～15日(水)…5歳児健診(集団適応健診)

月・水・金・日曜日・・・9時50分、20時(10分間)
火・木・土曜日・・・12時50分、20時(10分間)

ラジオ広報あずか Suzuka Voice FM 78.3MHz

	月・水・金曜日	火・木曜日	土・日曜日
鈴鹿市からのお知らせ(5分間)	7時50分 16時30分	8時03分 17時30分	8時03分 13時30分

*パソコンからも聞けます。詳しくはSuzuka Voice FMのホームページで

さまざまな媒体で情報を発信しています

メルモニ



facebook



ツイッター



You Tube



広報あずかスマホ版



*スマホの場合は二次元コードを読み取って、パソコンの場合は市ホームページからアクセスしてください。

すずかデータバンク 3月 [3月31日現在]

火災 件数/6件、うち建物2件(15件、8件増)

救急 出動数/746件(2,392件、6件減)

交通 事故数/541件、うち人身事故35件(1,523件、73件減) 死者数/0人(1人、2人減) 傷者数/37人(138人、92人減)

人口・世帯数 人口/199,948人(286人減) 男性/100,008人(100人減) 女性/99,940人(186人減) 世帯数/86,156世帯(300世帯増)

()内の数字は1月からの累計とその前年との比較です。

()内の数字は前月との比較です。

広報あずか 平成31年(2019年)4月20日号

■発行/鈴鹿市 〒513-8701 鈴鹿市神戸一丁目18番18号 ☎059-382-1100 (代表) 🌐http://www.city.suzuka.lg.jp/
■編集/政策経営部情報政策課 ☎059-382-9036 ☎059-382-2219 ✉johoseisaku@city.suzuka.lg.jp
■印刷・制作/指定就労継続支援事業所 八野就労支援センター印刷係 ☎059-375-4381 ☎059-340-8810

再生紙を使用しています。この冊子は資源ごみの「新聞」に分別してください。