

レバーの三色揚げ

鉄分は、日本人に不足する栄養素の一つです。レバーやうなぎ、ほうれん草などに多く含まれますが、欠乏すると貧血を引き起こします。学校給食では、豚レバーよりも臭みの少ない鶏レバーを使った三色揚げが人気です。

甘辛い味付けがごはんに合います。先日も、「レバーが苦手だったけれど、頑張ってみたらおいしかった!」という感想が届きました。ぜひご家庭でもお試しください。

作り方

- ① 鶏レバーと鶏もも肉は2cm位の大きさに切り、醤油・生姜・にんにくで下味を付けておく。
- ② ジャがいもは1cmの厚さのいちょう切り、ピーマンは角切りにしておく。
- ③ ①にかたくり粉と米粉をまぶし、揚げる。
- ④ ジャがいもは素揚げし、ピーマンは茹でる。
- ⑤ みそ・醤油・みりん・砂糖を煮立て、タレを作る。
- ⑥ ③④をタレとすりごまで和える。

★レバーに下味をしっかりつけておくことで臭みが気にならなくなり、食べやすくなります。

★油が跳ねやすいので、揚げる時にご注意ください。

材料 (4人分)

- | | |
|----------------|-----------------|
| 鶏レバー…… 60g | 揚油…………… 適量 |
| 鶏もも肉…… 80g | ピーマン…… 1個 |
| 濃口醤油…… 小さじ1/2 | みそ…………… 大さじ1/2 |
| おろし生姜… 小さじ1 | 濃口醤油…… 小さじ1/2 |
| おろしにんにく 小さじ1/2 | みりん…………… 小さじ1/2 |
| かたくり粉… 大さじ2 | 砂糖…………… 大さじ1/2 |
| 米粉…………… 小さじ1 | すりごま白… 小さじ2 |
| ジャがいも… 1個 | |

問い合わせ先 共同調理場 (41) 0237

参加者募集! ちびっこ裸足で運動会

毎年、小学生を対象に開催している「みんな裸足で運動会」の未就学児版として「ちびっこ裸足で運動会」を開催します。

芝生の上で、水遊びやかっこ、鬼ごっこなど、体を思いっきり動かしながら、裸足で楽しみましょう。

- 日時** 7月17日(土)
午前9時～11時30分 ※雨天中止
- 場所** 町民芝生広場
- 対象者** 保育園・幼稚園へ通園している町内在住の年少児～年長児とその保護者の方
- 定員** 50組(先着)

※5月に開催延期となった「みんな裸足で運動会」は8月に開催予定です。



- 参加費** 無料
- 持ち物** タオル・飲み物・着替え
- 申込締め切り** 7月9日(金)まで
- 申込方法** 申込書に必要事項を記入の上、B&G海洋センターまでお申し込みください。
※電話、FAXでの申し込みはできません

問い合わせ先 B & G海洋センター (32) 6114

コンパクトに収納! 容量は増量!

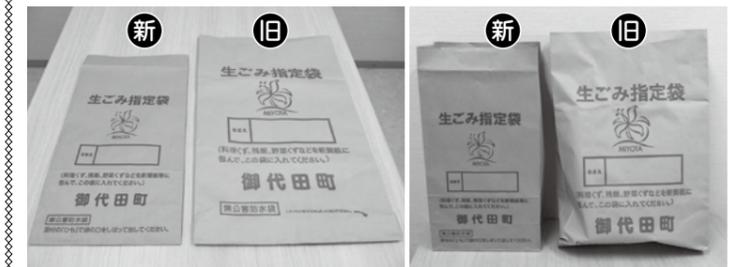
生ごみ(大)の指定袋が使いやすく リニューアルしました。

大きな変更点は、袋のサイズです。旧式と比べてコンパクトに見えますが、マチが増えた分、容量が2ℓほど増量しています。

また、マチが厚いことから、底抜けの防止に対応しており、皆さまが使いやすく扱いやすいよう改良しました。

※販売価格に変更はありません。

	新	旧
サイズ	H480×W260×D140 1ロール20枚入り	H560×W365×D75 1ロール20枚入り
容量	約17ℓ	約15ℓ



生ごみの出し方

暑くなるこれからの季節、衛生的な生ごみ集積所を維持するためにも生ごみは正しい出し方で確実に収集されるようにしましょう。

水をよく切って紙で包む。
(新聞紙やチラシなど)
指定袋に入れ、袋の口を

付属の紙紐でしっかりと結び、堆肥化処理していますので、プラスチックやビニールは絶対に入れないでください。

再生資源として生かすためには、素材としての純度の高さが問われてしまいます。新聞紙、雑誌、雑がみ、紙パック、段ボール等、それぞれの純度が高まるよう、徹底した分別にご協力ください。

〇複写用紙の捨て方
誤：資源ごみ(雑紙)
正：可燃ごみ

各地区で実施される資源回収において、雑紙として出されているのが見受けられました。宅配便の伝票や領収書などの複写用紙は、可燃ごみと

町民課環境衛生係
(32) 3114

8月は「電気使用安全月間」です

8月は電気使用安全月間です。感電災害は夏場に集中します。汗をかき、皮膚の露出部分が多くなり、また疲労から注意力が散漫になりがちです。このようなことから、経済産業省の主旨のもとに全国一斉に感電事故の防止を呼びかけています。

- ### 感電事故を防止するには
- 不良電気設備をなくす。
 - 電気を正しく使用する。
 - 漏電遮断器を取り付ける。
 - 傷んだ電線、コードを使わない。
 - 洗濯機、電子レンジにアースを取り付ける。
 - 一つのコンセントからたくさんの電気を使わない。

