

青菜とかんぴょうのごま和え

かんぴょうは夕顔の実を紐状に剥き、真夏の太陽の下で2日間干して作られます。夕顔が旬をむかえる7~8月頃に加工の最盛期を迎えますが、乾物ですので保存食として1年中食べることができます。

現代の食生活で不足しがちなカルシウムやカリウム、リン、鉄分、食物繊維が多く含まれており、積極的に摂りたい食材です。

給食では青菜のごま和えにかんぴょうを加えました。かんぴょうの歯応えがアクセントになっており、ごまの香りとさつま揚げの塩気でごはんがすすむ一品です。

材料 (5人分)

- 乾燥かんぴょう 14g
- ほうれん草…… 1/2束
- さつま揚げ(45g/枚) …… 1.5枚
- みそ…… 小さじ1/2
- 白すりごま… 小さじ2
- 砂糖…… 小さじ2
- 薄口醤油… 小さじ1/2

作り方

- ①かんぴょうは水で戻し、熱湯で茹でる。2cm程度の長さに切る。
- ②ほうれん草はざく切りにし、茹でて冷やす。
- ③さつま揚げは短冊切りにし、全体にサッと湯をかける。
- ④みそ、砂糖、醤油を混ぜ合わせ、①②③とごまを和える。

- ★かんぴょうは少しの醤油で煮て味をつけておいても美味しいです。
- ★彩りににんじんを加えてもいいですね。

問い合わせ先 共同調理場(41)0237

消防本部から

「救急車適正利用」のお願い

「救急搬送困難事案」という言葉を聞いたことがありますか？

救急車が到着してから、医療機関へ搬送するまでに時間がかかる事案のことです。

※「救急隊から医療機関への受け入れ照会回数4回以上」かつ「現場滞在時間30分以上」

佐久広域管内では、新型コロナウイルスの感染者が増加する中で、「救急搬送困難事案」が増加しています。救急車の台数や医療機関のスタッフ数には限りがあり、軽症者の対応中に緊急性の高い症状の方の搬送が遅れてしまうことがあるかもしれません。緊急性の高い症状の方ができるだけ早く搬送されるように、救急車の適正な利用にご協力をお願いします。

救急車は地域を守る
セーフティネット



救急車を呼ぶ前に
考えよう



全国版
救急受診アプリ



きゆうすけ
総務省消防庁「Q助」案内サイト

「救急車を呼ぶべきか」迷う場合は、
消防庁の「救急受診ガイド」や
「全国版救急受診アプリ「Q助」を
活用してください。

問い合わせ先 佐久広域連合消防本部 佐久市中込2947番地 0267(64)0119(代)

(広告欄)

大井建設工業がご提案する

中古住宅リノベーション専門店 RENOEL (リノエル)



大井建設 中古住宅 検索
中古物件買取強化中!!

中古住宅の リノベーション相談 | 買取相談 | 物件探し



Renovation Studio

おかげさまで創業59周年・ZEHビルダー登録店

大井建設工業株式会社

○一級建築士事務所免許(佐久)J第16058号○長野県知事許可(特-般-2)第12426号
大井建設工業株式会社 本社/長野県北佐久郡御代田町馬瀬口1670-74
TEL.0267-32-3333(代) FAX.0267-32-2935 ©ISO 9001認証取得

2023年春 イオンモール 佐久平横に 建設中!

OPEN



御代田町の情報を
発信しています

◎西軽井沢
ケーブルテレビ



◎FM軽井沢
(77.5Mhz)



◎町公式twitter



◎町公式instagram

