

かじきと凍り豆腐のごまがらめ

凍り豆腐は豆腐を凍結させ、乾燥させたものです。原料が大豆であることから栄養素の約半分がたんぱく質で、鉄分や食物繊維といった不足しがちな栄養素も豊富に含まれています。長期保管できる保存食としても優れたものです。

普段はみそ汁や煮物に使うことが多いですが、給食では油で揚げて使うこともあります。周りはサクッと、中はふわふわで、高野豆腐が苦手でも食べられると人気です。

今回はかじきと一緒にごまがらめにしたメニューをご紹介します。



材料 (4人分)

- めかじき(角切り) …… 200g
- 濃口醤油 …… 小さじ1/2
- 生姜 …… 少々
- 凍り豆腐(サイコロ) …… 20g
- かたくり粉 …… 大さじ2
- 小麦粉 …… 小さじ2
- 揚げ油 …… 適量
- ピーマン …… 小1個
- 和え衣 {
 - みそ …… 大さじ1
 - 三温糖 …… 小さじ2
 - みりん …… 小さじ2
 - 水 …… 大さじ1/2
 - 白すりごま …… 大さじ2

作り方

- ① かじきは醤油とおろした生姜で下味を付ける。凍り豆腐は水に漬けて戻す。
 - ② かじきに、かたくり粉と小麦粉を混ぜ合わせたものを付けて揚げる。凍り豆腐は軽く水を切り、同様に揚げる。
 - ③ ピーマンは2.5cm角に切り、茹でる。
 - ④ 和え衣の調味料を合わせたところに②のかじきと凍り豆腐、③のピーマンを和えて、出来上がり。
- ★かじきの歯ごたえと凍り豆腐のサクふわ感が対比して、食感が楽しいメニューです。

問い合わせ先 共同調理場 (41) 0237

— みんなが勇気づけられる講演会 —

石井布紀子さんの「災害時にも活躍する女性たち」

日時：令和3年11月19日(金) 18:30～20:00 予備日程：12月17日(金)

場所：御代田北小学校体育館

町で生活する女性の活躍を支援するため、本年度、内閣府男女共同参画局から地域女性活躍推進交付金を受け、つながりサポート事業を行っています。

この事業の一環として、今回は石井布紀子さんを講師としてお招きし、「災害時にも活躍する女性たち」と題した講演会を開催します。多くの方が勇気づけられる内容となっておりますので、ふるってご参加ください。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、入場は町内在住で事前に申し込まれた方(100名まで)に限らせていただきます。

新型コロナウイルス感染の拡大状況により、予備日程およびオンラインでの開催になることがあります。

申し込み・問い合わせ先

御代田町社会福祉協議会ボランティア地域活動センター (32) 1100



石井布紀子氏プロフィール
特定非営利活動法人さくらネット
代表理事

阪神・淡路大震災での被災体験をきっかけに災害支援に関わる。研修講師や兵庫県、内閣府等の各種委員・アドバイザーを経て、現在、地域福祉の視点に立つ防災・減災の取組を推進。災害ボランティア活動支援プロジェクト会議や1.17防災未来賞(ぼうさい甲子園)の事務局を担う。長野県社会福祉協議会の防災福祉アドバイザー。

(広告欄)

土地探しの専門サイト OPEN!

土地情報 500件以上 毎日情報を更新!!

<https://www.nagano-tochijoho.com>

このたび、大井建設工業(株)では、土地探しの専門サイトをOPENしました。佐久市、小諸市など佐久エリアの土地情報をご覧ください。

毎日情報を更新! こちらからご覧ください。



FreeDial 0120-33-4152

メールの方は vip@ooi-kensetsu.co.jp
FAXの方は 0267-32-2935

家づくりの夢を叶える「エルくん」
大井建設ホームページアドレス
www.kosodate-ouen.com

大井建設工業株式会社
子育て世代の安くていい家 専門店 株式会社
■本社 / 御代田町馬瀬口1670-74 ISO 9001 認証取得
TEL.0267-32-3333(代)

