

鶏ささみのレモン揚げ

「鶏ささみのレモン揚げ」は給食でも1、2を争う人気メニューです。ささみは良質なたんぱく質を多く含み、成長期の小中学生にとって体作りに欠かせない食材です。

メイン料理にはもちろん、サラダなどの副菜にも使いやすいですね。パサパサしがちな鶏ささみですが、揚げることによってしっとりとし、甘辛いレモン風味の醤油ダレが食欲をそそります。

材料 (4人分)

鶏ささみ……………4本 (タレ)
(下味) 砂糖……………大さじ1
濃口醤油……………小さじ1/2 濃口醤油…小さじ1/2 強
酒……………小さじ1 水……………大さじ1
おろししょうが……………少々 レモン汁……………小さじ1
かたくり粉……………適量
揚げ油……………適量

作り方

- ① ささみは醤油、酒、しょうがを合わせたものに30分ほど漬け、下味を付ける。
 - ② かたくり粉をまぶし、180℃程度に熱した油で揚げる。
 - ③ タレの砂糖、醤油、水を煮立て、砂糖が溶けたら火を止める。
 - ④ 最後にレモン汁を加え、②のささみをからめる。
- ★ 砂糖は三温糖を使うと、コクが出て美味しいです。
★ 生レモンを絞ると、より香りが出て美味しいです。

問い合わせ先 共同調理場(41)0237

俳句の世界

「御代田風の道俳句会」、「五月会」から寄せられた代表作品です。

俳句 当期雑誌二字

「御代田風の道俳句会」

祖父の家築山隅に柿若葉

大高 霧海

木漏れ日の乱射となるや青嵐

宇田川紀代子

鯉のぼり百匹泳ぐ漁港かな

荒木久美子

子供の日赤子元気に泣き相撲

渡辺美智子

認知の友話し相手に新茶かな

千葉 幸子

縄張りの雉の母衣打ち派手くらべ

金澤久美子

草木減る森をするりと青嵐

井田 美乃

俳句道場「五月会」

層塔の反り頤に夏の風

窪田よし子

深々と古刹の庭に虚子の奢菰

武谷美智子

福王寺

平安の如来見渡す麦の秋

原 節江

青葉風手櫛の隙間膨らませ

堀 幸子

すっぱりと沈む芍薬手に冷えて

山口こさち

荒布干す戸板の染みや浜通り

湯本みつる

柔らかい若葉に見とれペン落とす

伊賀 和子

揺れてゐる泣き止むに似て藤の花

林 テル子

中山道六十九次をゆく「シリーズ」③

巖塾「綿織物商の徳丸家の旧物流水路の跳ね橋の門」

白粉婆門を叩けど開きもせず

内堀 隆久

たくさんのご来場
温かいご支援
ありがとうございます
ございました。

義援金

76,122円

累計金額

1,434,567円

5月18日(土)当社で「第23回」に「こフレステイバル」を開催しました。土曜のご多忙の中にもかかわらず、大勢のご来場をいただき、予想を上回る7万6122円が石川県能登半島地震災害の義援金として集まりました。(累計143万4567円)

ご協力いただいた皆様、この場をお借りして感謝申し上げます。本当にありがとうございます。このイベントは来年も開催致します。その際、ご協力をお願いします。は本年同様、ご協力をお願いします。い致します。

大井建設工業株式会社
代表取締役社長 大井康史

「みよたん」も参加してくれました!



今年の「にこにこフェスティバル」の様子

(広告欄)

御代田町の
情報を
発信しています。

西経井沢
ケーブルテレビ



FM軽井沢
(77.5MHz)



町公式X
(旧Twitter)



町公式
instagram



この広報紙は
再生紙を
使用しています。

UD
FONT

見やすいユニバーサル
デザインフォントを
採用しています。