

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かりと、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

編集後記

編集後記を初めて担当させていただいたのがちょうど1年前。1年が経つのは早いものですね。偶然にもまた3月号の編集後記の担当となり縁を感じます。

さて、3月と言えばひな祭りですね。私は毎年この時季を楽しみにしています。なぜなら大好きなひなあられや桜餅が店頭に並ぶ頃なので…(笑)

それはさておき、ひな祭りと言えばひな人形です。少し前にショッピングモールへ行くとお雛さまのコーナーが賑わっていました。私のひな人形はお内裏さまとお雛さまの1対のみで、昔のひな人形と比べるとコ

ンパクトではありましたが、デザインはどちらかというとながらの古風で豪華なものでした。昨今のひな人形はコンパクトですが全体的に桃色でかわいらしいポップな感じで現代風にアレンジされているものもあり、オシャレで驚きました！伝統を守りつつ、時代に合った形で残していく。普段の生活においても大切な考え方だと思います。

ひな祭りの話をさせていただきましたが、女の子だけでなく皆さまの健やかな成長と幸せを願って締めさせていただきます。 総務課 赤倉

広報に関するご意見、ご感想をお寄せください。また、掲載された写真をお譲りしますので、役場総務課14番窓口にお越しいただくか、電話でご連絡ください。ただし、ご希望に添えない場合もあります。ご了承ください。●総務課情報防災係

みよた広報 やまゆり ●発行/御代田町 〒389-0292 長野県北佐久郡御代田町大字馬瀬口1794番地6 ☎0267(32)3111

<https://www.town.miyota.nagano.jp/>

(広告欄)

家のことなら
大井建設へ
私たちに任せください!

これから家を建てる方
移住をお考えの方

- ・5分で出来る土地探し
- ・土地の相場診断
- ・建物費用の概算

いま、お住まいの方

- ・窓リノベーション補助金(最大200万円)
- ・住宅断熱性能向上リフォーム(最大50万円)
- ・耐震補強 ・空き家の無料査定
- ・空き家の買い取り

おかげさまで大井建設は



大井建設キャラクター
エルくん

ハウス・オブ・ザ・イヤー・イン・エナジー 8年連続受賞

2024年度 長野県内住宅着工ランキング 佐久エリア1位

※新新聞2024年度県内住宅着工ランキング ※佐久地区に本社を置く企業中



おかげさまで創業60周年・ZEHビルダー登録店

大井建設工業株式会社

本社/北佐久郡御代田町馬瀬口1670-74

TEL.0267-32-3333(代) FAX.0267-32-2935

◎一級建築士事務免許(佐久)K第66058号
◎長野県知事許可(特・般-2)第12426号
◎ISO 9001 認証取得



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X



町公式
instagram



この広報紙は
再生紙を
使用しています。



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。