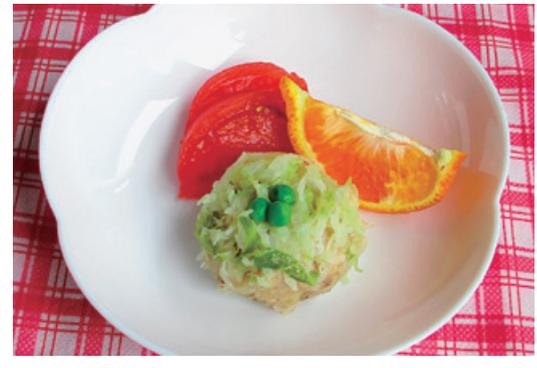




調理師
おすすめ一品!
～第四保育所～

キャベツ焼売



1個当たりの栄養価 エネルギー 105kcal / 塩分量 0.3g

材料 (10個分)

豚ひき肉 …………… 300g 干しいたけ …………… 2枚
 キャベツ …………… 1/4玉 片栗粉 …………… 大さじ2
 玉ネギ …………… 1/2個 しょうゆ …………… 小さじ2
 豆腐 …………… 100g ごま油 …………… 大さじ1
 ショウガ …………… 少々 酒 …………… 大さじ1
 塩こしょう …………… 少々

作り方

- ①キャベツを千切りにして塩もみする。干しいたけは戻しておく。
- ②玉ネギと戻した干しいたけをみじん切りにし、片栗粉と混ぜ合わせる。
- ③ボウルに、豚ひき肉、豆腐、ショウガのすりおろし、調味料、②を加えてよく混ぜる。
- ④10等分位になるように丸める。
- ⑤キャベツの水分をよく絞り、丸めた肉ダネの周りにおにぎりを握るようにしてキャベツを付ける。
- ⑥12分ほど強火で蒸す。
- ⑦上に好みてグリーンピースやコーンなどを載せる。



ワンポイントアドバイス

地場産の春植えキャベツが出てくる時期ですね。キャベツはビタミンCやビタミンK、カルシウム、食物繊維のほか、うま味成分であるグルタミン酸も含まれていて、生でも加熱しても子どもたちにとって食べやすい便利な野菜です。

キャベツに豚肉のうま味が染みておいしくなりますよ。



地球に優しい活動に取り組んでみましょう アースデイ能代2022を開催

5月28日、29日、高校生らが主体となって企画したアースデイ能代2022が開催されました。風の松原でのゴミ拾いや、cafe & asobiba 4-6 (元町)でのペットボトルキャップ回収、洋服ポストなどの活動を通して、地球に優しい活動に取り組みました。



一 苗を丁寧に手植え 二 ツ井小児童が田植え作業を体験

5月21日、二ツ井地域の農家と取り引きのある、株式会社イワイ「おむすび権米衛」による田植え研修が行われ、二ツ井小学校4年児童が参加しました。児童は田んぼに裸足や長靴で入り、足がぬかるむ中、終始楽しそうに田植え作業を行っていました。

祝 百歳長寿のお祝い



● 能登笙子さん (万町・大正11年5月16日生)

5月16日、入所する高齢者施設でお祝いの会が行われました。笙子さんについて家族は「働き者で裁縫上手だった。施設の皆さんと仲良く過ごせていることが元気の秘けつだ」と話していました。