



公式
twitter



公式
facebook



調理師
おすすめ一品!
～きみまち子ども園～

高野豆腐と鶏肉の煮物



1人当たりの栄養価 エネルギー 226kcal / 塩分量 1.4g

材料 (4人分)

高野豆腐	3個	A	水	400ml
ニンジン	1本		酒	50ml
シイタケ	4枚		しょうゆ	大さじ2
鶏もも肉	200g		みりん	大さじ1/2
スナップエンドウ	8さや		砂糖	大さじ1/2

作り方

- ①高野豆腐を水で戻し、スナップエンドウをゆでておく。
- ②ニンジンを乱切りにする。
- ③戻した高野豆腐の水をしっかりと切り切り2cm角に切る。シイタケの軸を取り4等分にする。
- ④鶏もも肉を食べやすい大きさに切る。
- ⑤鍋に(A)を入れひと煮立ちしたら、鶏もも肉とニンジンを入れ弱火で10分程煮る。(アクが出たら取り除く)
- ⑥③を入れ落しぶたをし弱火でさらにニンジンが軟らかくなるまで加熱する。
- ⑦器に盛り付けてスナップエンドウを添える。



ワンポイントアドバイス

高野豆腐に含まれるレジスタントたんぱく質は、食後の血糖値の上昇を抑えたり、中性脂肪の値を下げる働きがあります。

戻しが不要だったり、色々なサイズにカットされていたりする高野豆腐もあるので手軽に使える食材としてストックしてはいかがでしょうか。



話題ピックアップ



令和6年から稼働を予定 中国木材能代工場の工事の安全を祈願

6月8日、中国木材能代工場の起工式が能代工業団地内の建設予定地で行われ、佐竹知事や齊藤市長ら関係者が工場の安全を祈願しました。能代工場は、加工・集成材工場や製材工場などで構成され、令和6年に稼働予定です。



風力発電に親しむ1日 グローバルウインドデイ in 能代を開催

6月12日、グローバルウインドデイin能代が能代港大森緑地公園で開催されました。風力発電に親しんでもらおうと、風車タワー内部の公開や発電体験などを実施。気象予報士の依田司さんのトークショーも行われ、多くの人でにぎわいました。



秋の収穫を楽しみに丁寧に作業 児童が日本なしの袋掛け作業を体験

6月21日、湊城南小5年の児童39人が出戸本町のナシ畑で日本なしの袋掛けを体験。各自の名前を書いた袋で、小さな実を一つずつ丁寧に包んでいました。児童らは「収穫もとても楽しみ。おいしく実ってくれたらうれしい」と話していました。