

旬のレシピ

町の特産品アスパラを使った料理を紹介します。

▶アスパラのオイル蒸し◀

少量の油でオイル蒸しにすると、野菜のおいしさが引き立ちます。

- 材料 (2人分)
- ・アスパラ (80g)
 - ・ウインナー (40g)
 - ・人参 (40g)
 - ・塩 (少々、0.4g)
 - ・油 (小さじ1/2)
 - ・水 (大さじ2)
 - ・マヨネーズ (大さじ1)
 - ・はちみつ (小さじ1/2)
 - ・粒マスタード (適量)

- 手順
- ①アスパラは長さを半分に、人参は2mm厚さの短冊切りにする。
 - ②鍋に野菜を平らに並べ、まんべんなく塩をふる。油と水をまわしかけ、ウインナーも加えてフタをし、中火で約7分蒸し焼きにする。
 - ③マヨネーズ、はちみつ、粒マスタードを混ぜ合わせてソースを作り、添える。



1人分エネルギー 155kcal、食塩相当量 0.5g

▶アスパラの卵ソース◀

焼いたアスパラガスに半熟の卵ソースをかけていただきます。



1人分エネルギー 63kcal、食塩相当量 0.2g

- 材料 (4人分)
- ・アスパラ (6本)
 - ・オリーブ油 (大さじ1/2)
 - ・卵 (1個)
 - ・豆乳 (大さじ3)
 - ・粉チーズ (大さじ2)
 - ・こしょう (少々)

- 手順
- ①フライパンにオリーブ油を熱してアスパラを並べ入れ、上下を返してじっくり焼く。焼いたら食べやすい大きさに切り、皿に盛る。
 - ②ボウルに卵、豆乳、粉チーズを入れてよく溶き混ぜ、フッ素樹脂加工のフライパンを熱して卵液を注ぎ、こまめにかき混ぜて卵ソースを作る。
 - ③①の上に卵ソースをかけ、こしょうをふる。

旬のレシピは、町ホームページにも掲載しています。ぜひご覧ください。

保健福祉センター (☎ 44-4560)



詳細はこちら

令和2年度 自治会長・行政区長を紹介します！

 及川 隆義さん 44 檀原	 池田 隆信さん 35 二日町	 阿部 育男さん 28 上永沢第一	 伊藤 明穂さん 21 清水端	 小田 一雄さん 14 千貫石	 大河原 勝義さん 7 横道上	 多田 勝昭さん 1 城内
 高橋 幸伸さん 45 一の台	 宮本 茂利義さん 36 穴持	 高橋 憲夫さん 29 上永沢第二	 松本 隆さん 22 下百岡	 千葉 義隆さん 15 長志田	 及川 憲史さん 8 横道下	 坂田 信一さん 2 矢来
 菅原 英男さん 46 荒巻	 斉藤 清彦さん 37 二ツ森	 高橋 伸男さん 30 下永沢第一	 松本 主税さん 23 上百岡	 小坂 倫充さん 16 遠谷巾	 堀 寿正さん 9 藤巻	 千田 眞一さん 3 町上自治会長
 小原 邦雄さん 47 高谷野	 菊地 正文さん 38 栄町	 高橋 正明さん 31 下永沢第二	 阿部 光悦さん 24 下永徳寺	 及川 和芳さん 17 上平沢	 相沢 清幸さん 10 御免	 星 和男さん 3 町上行政区長
 遠藤 進悦さん 49 改断	 添田 恭司さん 39 町下	 太田 光さん 32 東町	 柴田 節雄さん 25 上永徳寺	 千葉 修一さん 18 下平沢	 菊地 初行さん 11 川目	 木村 正宏さん 4 南町
 木村 義徳さん 50 田園パーク	 桑島 宗一さん 40 金森	 高橋 信一さん 33 二の町	 高橋 信康さん 26 細野	 板宮 成悦さん 19 瘤木	 倉田 和弘さん 12 和光	 山口 成美さん 5 谷地上
問い合わせ先 ■自治会について 中央生涯教育センター (☎ 44-3123) ■行政区長について 総務課 (内線 2313)	 英 礼寿さん 43 諏訪小路	 桑島 順一さん 34 上の町	 伊藤 武光さん 27 野崎	 松本 顕一さん 20 中村	 相澤 十郎さん 13 高谷野原	 及川 俊孝さん 6 谷地下

※新型コロナウイルス感染拡大防止対策により、4月の自治会長・行政区長会議を中止としたため、新任の自治会長・行政区長のみ写真撮影を行いました。