

わが家のアイドル



一丁目にお住いの
國分 敬治さん・暢子さんの

はるか
長女 **春花** ちゃん（1歳2か月）

こんにちは！はるかです。
わたしは、にいとフルーツが大好き。
いつも、にいがあそんでくれるから
うれしいの。

みなさんのお宅のアイドルを募集しております。市役所へどしどしお寄せください！



炊飯器 de シンガポールチキンライス

作り方

- ①フォークで鶏むね肉に数か所穴をあける。
むね肉と塩麴をポリ袋へ入れ、手でもみ冷蔵庫で
2～3時間漬け込む。
- ②お米をといで水を入れ、漬け込んだむね肉をのせ
て炊飯する。
- ③炊けたらむね肉を取り出して1cm幅に切る。
お皿にご飯、むね肉、ミニトマト、レタスなどの
野菜を添える。
- ④長ネギをみじん切りにし、たれの材料を混ぜ合わ
せてむね肉にかけたらできあがり。

◎減塩ポイント

しょうが、ねぎ、パクチーなどの香味野菜や酢を
使うことで、さっぱりとした味わいや香りがアク
セントとなり薄味でも美味しく食べるとができます。

食育推進レシピ

市民保健課健康づくり係 ☎2217

材料

炊飯材料（5人分）

- ・米 …………… 2合
- ・鶏むね肉 …………… 1枚
- ・（液体）塩麴 …………… 大さじ1

盛り付け材料（1人分）

- ・きゅうり …………… 30g
- ・ミニトマト …………… 1個
- ・赤たまねぎ …………… 10g
- ・レタス …………… 40g
- ・パクチー …………… お好みの量

たれ

- ・長ネギ …………… 5g
- ・減塩しょうゆ …… 小さじ1/2
- ・酢 …………… 小さじ1
- ・ごま油 …………… 1g
- ・おろししょうが … お好みの量

栄養価（1人分当たり）

- ・エネルギー …………… 333kcal
- ・たんぱく質 …………… 17.5g
- ・脂質 …………… 5.2g
- ・炭水化物 …………… 51.4g
- ・食塩相当量 …………… 0.6g

伊豆縦貫自動車道を早期完成しよう！！

「伊豆縦貫自動車道ロゴマーク」を利用して、伊豆縦貫自動車道の整備促進と活性化を県内外にPR
しましょう！！ご利用方法については、以下の市ホームページをご覧ください。

■ 下田市ホームページ <https://www.city.shimoda.shizuoka.jp/>