

お知らせ

飯舘村役場情報2020



飯舘村役場の各課・各係の連絡先一覧を掲載します。今年度は、「村づくり推進課」が新設された他、「復興対策課」が「産業振興課」になるなど、組織が大きく改編されました。連絡先電話番号の変更も生じておりますので、ご確認をお願いいたします。また、人事異動による新体制についても、併せてお知らせします。

このページは広報から取り外して使うこともできます。ぜひご活用ください。



いつもの食事に、一品追加！

………まていの里の栄養教室………

電子レンジで簡単調理&栄養アップ

2月27日、いちばん館で、バランスの良い食事とその簡単な調理方法について学ぶ栄養教室を開催しました。

教室では、講師の管理栄養士・軒名礼子さん(福島県保健衛生協会)から、電子レンジを使って簡単に作れてしかも栄養価の高いメニューや、食材の冷凍保存方法などを、紹介していただきました。

参加者は、グループに分かれて調理を行い、できあがった料理を実食。バランスの良い食事について改めて学びながら、普段の食事を見直しました。実習を終えた皆さんからは、「レンジで簡単に作れてよかった」「1年を通して、料理教室を開いてほしい」など、前向きな感想が数多く寄せられました。

当日の調理メニューです。
主菜と副菜のバランスを大切に。



豚肉のトマト
ジュース煮



切り干し大根
のあっさり煮

青菜ときこの
煮浸し

レシピをご紹介！ぜひ、作ってみてくださいね。

切り干し大根のあっさり煮



●材料 1人分

- ・切り干し大根…… 10g
- ・ちりめんじゃこ… 10g
- ・長ネギ…………… 10g

合わせ調味料

- ・みりん…………… 2g
- ・食塩…………… 0.5g
- ・水…………… 50g

●作り方

- ①切り干し大根は、さっと洗ってボールに入れ、水を加えてよくもむ。水がにごったら、水気をしぼる。これを2回繰り返す。
- ②長ネギは、幅5mmの小口切りにする。
- ③ボールに、合わせ調味料を合わせておく。
- ④耐熱ボールに、切り干し大根、ちりめんじゃこ、長ネギを入れ、合わせ調味料を加えて、底から返すように混ぜ、平らにする。
- ⑤ラップをふんわりとかけて、電子レンジ600wで7分加熱する。
- ⑥ラップを外し、手早く全体をよくかき混ぜる。
- ⑦新しいラップをピタッとかけ、10分程おいて味をなじませ、器に盛る。

レシピ作成：(公財)福島県保健衛生協会