

ふるさと寄席 三遊亭小遊三・春風亭一之輔二人会

- 日時/3月12日(日)午後2時開演(1時30分開場)
- 出演/三遊亭小遊三(落語)、春風亭一之輔(落語) ほか
- 費用/大人2,000円、高校生以下1,000円【全席指定】
※未就学児の入場はご遠慮ください。
※チケット好評発売中
※お席は残りわずかとなっています



三遊亭小遊三



春風亭一之輔

写真=キッチンミノル



「松伏町産の米粉を使って健康力アップ!!」

松伏町食生活改善推進員が考案した“健康おすすめメニュー”が、「埼玉県コバトン健康メニュー※1」として“クックパッド”に掲載されました。

松伏町産の米粉※2を使用し、辛味の効いたネギの香味タレをかけた「鶏肉のヘルシー米粉焼き」を始め、春雨と白菜を入れたヘルシーな「中華スープ」、わさび醤油がサッパリする「長芋ともずくのネバナ和え」が紹介されています。約50分で作れますので、ぜひご家庭でつくってみませんか? なお、“健康おすすめメニュー”は保健センターに置いてあります。

- ※1 「埼玉県コバトン健康メニュー」は、塩分控えめ(3g未満/食)で野菜がたっぷり食べられるメニューです。
- ※2 松伏町産の米粉はこちらで!
松伏ふれあい直売所(さいかつ農協松伏支店内) ☎993-0051
営業時間：午前9時30分～午後4時30分 定休日：火・金曜日



埼玉県コバトン
健康メニュー
(主菜・副菜)



今回は『鶏肉のヘルシー米粉焼き★ねぎソースで♪』を紹介します



- | | |
|-----------------|------------------|
| 鶏もも肉……………400g | 長ねぎ……………60g |
| 酒……………小さじ2 | しょうが……………20g |
| 米粉……………大さじ2 | しょうゆ…大さじ1と1/2 |
| サラダ油……………大さじ1 | 砂糖 ……大さじ1と小さじ1 |
| レタス……………120g | 水 ……大さじ1と小さじ1 |
| ブロッコリー……………120g | 酢 ……大さじ1と小さじ2 |
| パプリカ(黄)……………60g | ごま油……………小さじ2と1/2 |
| パプリカ(赤)……………60g | ラー油 適量 |

4人分の
材料です



作り方



- ① レタスは洗い、食べやすい大きさにちぎる。
- ② ブロッコリーとパプリカは食べやすい大きさに切り、硬めにゆでる。
- ③ 長ねぎとしょうがはみじん切りにし、★と混ぜ合わせてタレを作る。
- ④ 鶏肉は皮と身の間の黄色い脂肪を取り除いてから、厚みが均等になるように包丁で開く。
- ⑤ ④の皮の部分をフォークで何か所か刺して火の通りがよくなるようにし、酒をふって5分程おく。
- ⑥ ⑤の鶏肉の水分をペーパータオルで拭き取り、米粉をまんべんなくまぶし、油を熱したフライパンで皮の方からじっくり焼く。
- ⑦ 皮がパリッとしたら裏返し、身の方も焼く。フライパンに出てきた脂はペーパータオルで拭き取りながら焼く。
- ⑧ ⑦をまな板に乗せ、1～2分おいてから、食べやすい大きさにそぎ切りにする。
- ⑨ 皿にレタスを敷き、⑧を並べ、②の野菜を添え、③のタレをかける。

○クックパッド(☞<https://cookpad.com/>)内で、「松伏町」又はレシピID で、上記のレシピを見ることができます。