



食生活改善委員会
トウモロコシ
ライフサロマ

鶏肉のホイル包み 白ワイン蒸し焼き

1人分▶134Kcal
塩分▶1.3g

陶器 / 陶遊子代表 岸 みどり 作

材料 | 4人分

鶏もも肉……………1枚
オリーブ油……………小さじ1
塩……………小さじ1
粗びき黒胡椒……………適宜
バジル (粉)……………適宜
パセリみじん (乾)……………適宜
トマト……………1/2個
しめじ……………1/2パック
まいたけ……………1/2パック
黄色パプリカ……………1/4個
白ワイン……………大さじ2
バター……………小さじ2
※大さじ= 15cc のサジ
小さじ= 5cc のサジ

調理工程が簡単なので、ちょっとしたホームパーティー等の時には手軽に提供できます。味つけは、肉の下味で使用する塩と香辛料のみであっさりとして仕上げます。好みの野菜やきのこを使って蒸し焼きにし、野菜の美味しさを活かしてヘルシーにいただきます。

作り方

- 1 鶏もも肉は全体に塩、粗びき黒胡椒、オリーブ油をまぶし、しっかりと揉み込んでしばらく置いて味をなじませます。
- 2 トマトはサイの目に切ります。しめじ、まいたけは適当な大きさに分けます。黄色パプリカは細切りにします。
- 3 鶏肉を食べやすい大きさに切り分け、長めに切っておいたアルミホイルに並べます。バジルとパセリを好みで全体にふり、上に②のトマト、しめじ、まいたけ、パプリカを全体に均等にのせます。
- 4 分量の白ワインを③の上にふり入れ、バターを適当に散りばめてから、しっかりとアルミホイルで包みます。
- 5 200度のオーブンで30分程度蒸し焼きにします。

POINT

鶏肉はオリーブ油でしっかりと揉みこむと、蒸し焼きした時に旨みを閉じ込め、そして軟らかく仕上がります。この時、肉にしっかりと下味をつけます。



babyface



山下 目菜 ちゃん
平成20年12月5日生まれ
(西富 山下 智喜・ゆかりさん)

はじめまして、やました ひなです♥マイブームは、「いないいないばあ」と言ってテレビやカーテンのかけから顔を出すよ♥あんよも得意!!絵本も大好き!みなさんよろしくね☆



小林 音流 ちゃん
平成20年12月17日生まれ
(永代町 小林 憲治・祐会さん)

はじめまして♥コバヤシ ネルです♪イタズラ好きだけど家族の人氣者♥そんな私も最近では自分の名前を覚えてんだ!!ネルちゃんと呼ばれるとはあ〜い☆手をあげて返事をするよ♪みなさんよろしくね☆

※「baby face」では掲載するお子さんを募集しています。

掲載を希望される方は、誕生月の前月10日までに保健福祉課保健師までご連絡ください。なお、希望者多数の場合はこちらで抽選させていただきますことをご了承ください。

★お誕生おめでとうございます★

平成21年10月生まれの赤ちゃん

大室 涼誠 (りょうせい) くん ★10月21日生まれ
若里 大室富幸・舞 さん

住宅用火災警報器の設置が義務化されたことをご存知ですか?

就寝中の火災からあなたの命を守る切り札です・・・早い時期に設置しましょう。

設置に関する不明なことは、「消防署佐呂間支署」TEL 2・3637 にお問い合わせください。

忘れずに!!

12月は、町道民税【第4期】、国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料【第6期】の納期です。

完納豊明町
そ かなるい づくり

広報サロマ 12月号 No. 626

発行/佐呂間町 〒093-0592

常呂郡佐呂間町字永代町3番地の1

編集/町民課住民活動係 TEL 01587・2・1213

佐呂間町 URL <http://www.town.saroma.hokkaido.jp>

◆広報に対するご意見・ご質問やまちであった出来事、話題がございましたらお待ちしています。

今月の表紙

「ミュージックフェスティバル」の様子