

尾張旭 元気モッモッ
No.13

森市長の



新型コロナウイルス禍

国内だけでなく、世界中で新型コロナウイルス感染症の拡大が収まりません。市民の皆さまには、手洗いや咳エチケットなどの予防対策を行っていただくとともに、不確かな情報に惑わされることのないよう、冷静な判断・行動をお願いします。

本市では2月20日に新型コロナウイルス感染症対策本部を設置し、市内で開催が予定されていたイベントや公共施設の利用に関する対応などを進めてきました。2月27日には首相から、全ての小・中・高・特別支援学校において、3月2日から春休みまで臨時休業を行うよう要請があり、本市においても同様の措置をとりました。

また、小・中学校の卒業式については、来賓、保護者の出席を取り止

め、在校生も役員のみのお出席としました。我が子の卒業を一緒に祝福したいという保護者の皆さまのお気持ちは十分に理解できます。卒業式を簡素化したことは残念ではありますが、集団感染を防ぐためには先手を打つことが必要であると考え、苦渋の決断をしました。

これらの対応については、不満や不安の声も寄せられましたが、まずは、急な対応にご協力いただきました市民の皆さまをはじめ、各種団体・学校関係者の皆さまに市長としてお礼を申し上げます。

本号が発行される頃、この状況がどのように変化しているかは分かりませんが、今後も速やかに情報を提供してまいりますので、引き続きご理解・ご協力をお願いします。



サバ缶の豆腐バーグ野菜あんかけ



材料(4人分)

豆腐ハンバーグ

サバ缶(水煮)	1缶
木綿豆腐	160g
タマネギ	70g
レンコン	100g
ショウガ	20g

[A] 片栗粉	大さじ2
[A] 味噌	小さじ1
油	小さじ1

野菜あんかけ

タマネギ	100g
ニンジン	40g
エリンギ	30g
小松菜	60g
シメジ	50g

[B] だし汁	100ml
[B] しょうゆ	大さじ1.5
[B] 砂糖	大さじ1
[B] 酢	大さじ1
[B] 生姜汁	小さじ1
[B] 片栗粉	小さじ2

作り方

- 1 サバ缶の汁気を切ってボウルに入れ、ほぐす。
- 2 木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、レンジで約3分加熱して水気を切る。
- 3 タマネギをみじん切り、レンコン半分を粗みじんにし、残りのレンコンとショウガは擦りおろす。
- 4 ①に、②③と[A]を入れてよく混ぜ、成型する。
- 5 油をひいたフライパンを熱し、④を表面がきつね色になるまで焼いてからふたをして蒸し焼きにする。
- 6 タマネギを薄切り、ニンジン千切り、エリンギ・小松菜は3~4cmの大きさにそろえて切り、シメジをほぐす。
- 7 タマネギをしんなりするまで炒めた後、ニンジン、エリンギ、シメジ、小松菜の順で炒める。
- 8 [B]を混ぜ合わせ、⑦に入れて沸騰させ、とろみをつける。
- 9 皿に⑤を盛りつけ、⑧をかけて完成。

サバ缶を使った
主役の一品!

ひと
メモ

- ▶ いろいろな食材の食感が楽しい
- ▶ サバ缶の汁はみそ汁のだしにもぴったり

1人分の栄養価

●エネルギー/192kcal ●たんぱく質/11.3g ●脂質/8.1g ●カルシウム/139mg ●塩分/1.4g