

スグスグ みんなの笑顔大集合!
こんにちは



晴丘町

たけうち りあん
竹内 莉杏ちゃん(1歳)

みんな莉杏ちゃんの笑顔がだいすきです♡これからも元気にすくすく大きくなってね♡



桜ヶ丘町

もり あおい
森 葵唯ちゃん(1歳)

毎日あおちゃんの笑顔に癒やされてるよ。ありがとう! これからも元気に育ってね★



新居町

はや かわ おう しろ
早川 旺史朗くん(11カ月)

生まれて来てくれてありがとう♡これからも笑顔いっぱい元気に大きくなあれ!

お子さんの
写真を掲載
しませんか?

対象者 市内在住で掲載時に小学校入学前のお子さん(きょうだいでの応募可)
応募方法 市役所広報広聴課へ写真を添付の上、メール(kouhou@city.owariasahi.lg.jp)で次の①~⑧を連絡。メールのタイトルは「スグスグこんにちは」としてください
お子さんの ①氏名・ふりがな ②生年月日 ③性別
保護者の ④氏名 ⑤郵便番号 ⑥住所 ⑦電話番号 ⑧コメント(40字程度)

応募用二次元コード



ヘルスメイトの
レシピの
玉手箱 174

冷めてもおいしい
小粋なチーズ料理



鶏肉のチーズこがね焼き

ひと口メモ

- チーズでカルシウムを補給、みぞれだれでさっぱりと
- 鶏胸肉は低脂肪、高タンパク質で疲労回復やアンチエイジングなどの効果も期待できる

1人分の栄養価

- エネルギー / 235kcal ● タンパク質 / 25g ● 脂質 / 14.3g ● 食物繊維 / 0.9g ● カルシウム / 194mg ● 食塩相当量 / 1.3g

材料(4人分)

- 鶏胸肉… 1枚(320g)
- みりん… 小さじ2
- しょうゆ… 小さじ2
- スライスチーズ… 6枚
- 卵黄… 1個分
- レタス… 4枚(120g)

みぞれだれ

- 大根おろし… 140g
- だし汁… 大さじ2
- しょうゆ… 小さじ4
- レモン汁… 小さじ4
- おろし生姜… 小さじ1
- 薬味ねぎ(小口切り)… 2~3本

作り方

- ① 大根おろしの汁気を軽く絞り、みぞれだれの材料を混ぜる。
- ② 鶏胸肉は身の厚いところを包丁で開き、まんべんなくたたき均等に薄くする。
- ③ ②を皮側を上にしてAに浸し、裏返して5分程度両面を浸す。
- ④ 表面加工のしてあるフライパンに③を皮側を下に入れて、弱火でふたをして焼き、焼き色がついたら裏返してふたをし、5~6分蒸し焼きにする。
- ⑤ ④に火が通ったら、ふたをとってフライパンを揺らし、水分をとばし、再度裏返し皮を下にする。
- ⑥ 粗熱をとるために、濡れ布巾の上にフライパンごとのせ、⑤の上にチーズ3枚を並べ、その上に残りの3枚を重ねる。
- ⑦ 溶いた卵黄の3分の1の量をチーズの上にはけで塗り、ふたをして中火で焼く。
- ⑧ 塗った卵黄が少し固まったら、残りの卵黄の半量を重ねて塗り、ふたをして焼き、残りの卵黄も同様に焼く。
- ⑨ ⑧をフライパンごと濡れ布巾にのせ、粗熱をとり、食べやすい大きさに切る。
- ⑩ レタスを敷いた器に盛り、みぞれだれを添え完成

