

砂川市食生活改善協議会 今夜のもう一品

今回は食物繊維たっぷりの寒天で作るレシピをご紹介します。鶏ささ身は高たんぱく質で低カロリー、干しいたけやにんじんなど身近な食材のうまみを寒天でぎゅっと閉じ込めた彩りのよい一品です。豪華でおもてなし料理にぴったりです。ぜひ、チャレンジしてお召し上がりください。

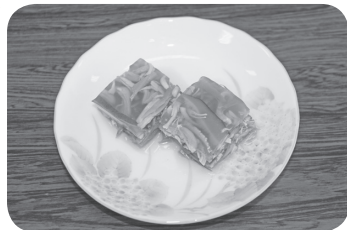
鶏ささ身の煮ごりかん エネルギー 20kcal たんぱく質 2.1g カルシウム 5mg 塩分 0.6g

<材料 6人分>

鶏ささ身 90g
干しいたけ 2枚
にんじん 40g
さやえんどう 5枚
A 干しいたけのもどし汁 100cc
砂糖・しょうゆ・酒 各大さじ1
だし 500cc
粉寒天 小さじ2
B しょうゆ 大さじ2
酒 小さじ2
砂糖 大さじ1/2

<作り方>

- ①鶏ささ身は耐熱皿に並べてラップをかけて電子レンジ強で2～3分加熱して蒸し、あら熱がとれたら手で裂く。
- ②干しいたけは水で戻し、軸を除いてせん切りにする。にんじんも千切りにする。
- ③さやえんどうは筋を除き、熱湯でさっとゆでて斜め千切りにする。
- ④鍋にAを入れ、鶏ささ身と②を弱火で煮て味をしみこませる。
- ⑤別の鍋にだしと粉寒天を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にして2分煮て、Bで味付けする。
- ⑥⑤に④とさやえんどうを加えて火から下ろし、型に流し固める。
- ⑦食べやすい大きさに切って器に盛る。



問ふれあいセンターTEL 52-2000

「砂川を紹介する写真」作品募集！

今年のテーマは「私がオススメしたい！とっておきの砂川」です。砂川の魅力がいっぱい詰まった写真をぜひご応募ください！

- ▶ **募集期間** 8月1日(休)～10月31日(休)まで
- ▶ **応募資格** 市内・市外居住を問わず広く募集(未成年の方は保護者の同意が必要)
- ▶ **部門** ①カメラ部門(1人3点まで) ②スマホ・インスタ部門(1人5点まで)
- ▶ **応募規定** 平成30年11月1日から令和元年10月31日までに市内で撮影した未発表のもの
- ▶ **賞** 最優秀賞(カメラ部門:記念品1万円程度 スマホ・インスタ部門:記念品5千円程度)、優秀賞、入選および協賛各社からの賞あり
- ▶ **その他** 詳しい応募方法や注意事項など詳細については、市ホームページをご確認ください



- ◆ **作品規格** 四つ切り、ワイド四つ切り、A4でプリントアウトしたカラーまたは白黒の写真
- ◆ **応募方法** 作品名・住所・氏名・年齢・電話番号を記載した紙を写真の裏面に添付し、持ち込みまたは郵送 ※可能であれば、SDカード等でのデータ提供もお願いします。



- ◆ **作品規格** JPEG形式の画像データ(メールで応募の場合は、5MB以内)
- ◆ **応募方法** ・ **Instagram**: [sunagawa_photo] をフォローし、ハッシュタグ「#とっておきの砂川」を付けたうえで、作品名とともに写真を投稿。また、ダイレクトメッセージにて住所・氏名・年齢を上記アカウントへ送信
・ **Eメール**: 作品名・住所・氏名・年齢を本文に記載し、下記へ送信

問広報広聴係TEL 54-2121 メール: kohokr@city.sunagawa.lg.jp

▶ 編集後記

▶ 保育所運動会の取材に行くと、園児は緊張しながらも頑張って演技をしていました。▶ 応援熱を帯びるのは保護者以上におじいちゃん、おばあちゃんが圧倒する場面も…。▶ 各保育所では保護者による紅白対抗リレーでわが子にいい所?を見せようと気合を入れた父母の皆さん。けがだけは気をつけてと心の中で叫びつつ写真に収めました。📷

市の人口 ★6月末現在★

世帯数 8,902世帯 (-9) 人口 16,943人 (-26) 男 7,861人 (-9) 女 9,082人 (-17)