

# ふれ愛 クッキング × ふれあい給食

ふれ愛クッキングでは、社会福祉法人大津市社会福祉協議会が取り組まれている「ふれあい給食サービス」のレシピを紹介しています。

ふれあい給食サービスとは？

地域のひとり暮らし高齢者の健康増進と地域の見守りや孤立防止のために、月に1度地域ボランティアの方が手作りのお弁当を届ける事業です。現在、市内25学区で実施されています。ふれあい給食サービスについては、大津市社会福祉協議会までお問い合わせください。

今回は大石学区社会福祉協議会のふれあい給食におじゃましました！  
こちらでは、大石学区社会福祉協議会、大石学区福祉委員会、大石地区民生委員・児童委員協議会、日赤奉仕団、大石学区健康推進連絡協議会ボランティアの皆さんが協力し合いながら、約40人分のお弁当を作られています。



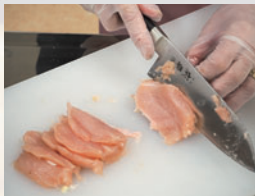
平成30年2月13日の献立

- 鶏むね肉の柔らか甘辛煮
- 貝たくさんもやしの甘口中華サラダ
- ひじきの生姜煮
- チョコファッジバー
- ふりかけご飯

## 鶏むね肉の柔らか甘辛煮

材料（4人分）188kcal/人

- 鶏むね肉 …………… 2枚（100g/人）  
薄力粉 …………… 大さじ2  
サラダ油 …………… 適量  
〈調味料A〉（酒…大さじ2、砂糖…大さじ1、おろし生姜…小さじ4）  
〈調味料B〉（酒・砂糖・濃口しょうゆ…各大さじ2、酢・みりん…各大さじ1）



1 鶏むね肉は薄めの削ぎ切りにします。



2 ビニール袋に鶏むね肉と調味料Aを入れ、もみ込んだ後、10分以上おく。



3 2の鶏むね肉全体に、薄力粉をまぶす。



4 フライパンにサラダ油を入れ、中火に熱し、鶏むね肉の両面を焼く。



5 焼き色が付いたら弱火にし、調味料Bをからめて火からおろし、蓋をして3分蒸す。



6 5の蓋をとり、油が多い場合はキッチンペーパーでふき取ります。火にかけ照りを出せば完成です。



### 《コメント》

寒い季節は体を温める効果のある生姜を取り入れるよう献立を工夫しています。見た目を彩り良く、華やかなお弁当にすることも毎回、心がけています。

（大石学区社会福祉協議会の皆さん）

### ココがポイント

鶏肉は火を入れすぎると硬くなってしまいます。一度、火からおろして蒸し焼きにすると柔らかく仕上げることができ、冷めても美味しくいただけますよ。

今回は富士見学区にお伺いする予定です☆

## パイラインに広告を掲載する企業などを募集します

健全な経営を維持するため、広報紙「パイライン」（発行部数113,500部）に広告を掲載する企業などを募集します。

- **広告枠の規格** サイズ＝「パイライン」の12ページ下部に縦97mm×横170mm  
色＝フルカラー 広告枠内には「広告」と表示します。
- **広告の掲載時期** 平成30年7月15日号・11月1日号・平成31年2月15日号
- **広告掲載料** 72,000円（消費税込み） ※版下原稿制作費は広告主の負担となります。
- **広告掲載の基準** 企業局ホームページ掲載の「大津市企業局広告掲載要綱」「大津市企業局広告掲載基準」をご覧ください。
- **申込期限** 7月15日号：平成30年5月31日（木）、11月1日号：平成30年7月27日（金）、  
2月15日号：平成30年11月30日（金）
- **申込方法** 企業局ホームページ掲載の「大津市企業局広告掲載等申込書」、「誓約書」及び掲載しようとする広告案を郵送または、直接企業局経営戦略課へお届けください。申込内容を検討の上、後日掲載の可否を連絡します。（申込多数のときは、「大津市企業局広告掲載要綱」に基づき、後日抽選）。  
掲載可の場合は「パイライン」発行日の1か月前までに当課指定の様式で製作した広告のデータを提出してください。

お問い合わせ先 経営戦略課 ☎077-528-2863

## 編集後記

新年度が始まって一か月が経ちました。新入生や新社会人の方など、環境に変化があった皆さまは、ドキドキの一か月を過ごされたことと思います。パイラインも新しい体制で、皆さまに愛される紙面作りを心がけていきますのでどうぞよろしく（モク）