

今号より、ふれ愛クッキングでは、大津市の学区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」のレシピを紹介しします。
 ※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地域の孤立防止のために、月に1度地域ボランティアの方が手作りのお弁当を作り届ける事業です。現在、市内25学区で実施されています。



今回は瀬田東学区におじゃましました！
 お料理していただいたのは、瀬田東学区社会福祉協議会ボランティアグループ「花みずき」のみなさまです！
 こちらは、民児協・健推・花みずき・女性の会・赤十字・のぞみ会のみなさまが当番制でお弁当を作っています。

豚肉の野菜巻き



材料 (2人分) 271kcal/人

- 豚薄切り肉……4枚 ●人参……1本 ●サヤインゲン……8本
- 塩コショウ……少々 ●小麦粉・サラダ油……適量
- ★醤油・酒・みりん……各大さじ1



①人参は5mm角で10cmの棒状に切り、竹串がスッと刺さるまで茹でます。



②サヤインゲンはサッと茹でます。



③豚肉に塩コショウをして人参・サヤインゲンを芯にして巻きます。



④小麦粉を薄くまぶします。



⑤フライパンにサラダ油を引き、巻き終わりを下にして中火で焼きます。



⑥焼き色がついたら弱火にして中までしっかり火を通し、★を入れて味付けします。



《花みずきさんからのコメント》

旬の素材を使って、彩り・栄養バランスを考えて作っています。また、食中毒には特に気をつけています。予算の範囲内で献立を考えるのは大変。だけど、美味しいという言葉や、お礼の手紙をもらった時は、とてもうれしいです。ちなみに、ご飯は早くて美味しいガス火炊きですよ！



ココがポイント

焦げ目はしっかり。タレでキレイな照りを！
 人参は硬すぎず、柔らかすぎず！

次号は瀬田南学区にお伺いする予定です！

パイプ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「パイプライン」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＝「パイプライン」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29年5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……5月15日号:平成29年2月28日(火)(必着)

●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又は、直接企業局経営戦略課へ。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「パイプライン」発行日の1か月前までに当課指定の様式で制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 ☎077-528-2894



編集後記

ふれあい給食に取材に行かせていただき、みなさんの手際の良さに驚きました。見習いたいところですよ！「豚肉の野菜巻き」ぜひお試しください！これから各学区に訪問予定です。次号からもお楽しみ(田)