

けんこうレシピ

～美浦の特産品をご存じですか？～

美浦包み焼き



▶ 材料(4人分)

鶏むね肉	280 g
塩 麴	大さじ 1
玉ねぎ	150 g
マッシュルーム	120 g
パプリカ(赤・黄)	各80 g
万能ねぎ	20 g
味 噌	30 g
みりん	小さじ 1
酒	小さじ 2
砂 糖	小さじ 1
(バター 10 g)	
*アルミホイル	

▶ 作り方

- ① 鶏肉は12枚のそぎ切りにして、塩麴を絡めておく。
 - ② 玉ねぎはスライスし、マッシュルームは縦4～6等分に切る。パプリカは細切り、万能ねぎは小口切りにする。
 - ③ Aを混ぜ合わせておく。
 - ④ ホイルを広げ、玉ねぎを一番下に敷き、その上に①の鶏肉をのせ、マッシュルーム、パプリカをのせる。
 - ⑤ ③を全体にかけ、一番上にバターをのせホイルを閉じる。
 - ⑥ 250度のオーブンで10分～15分焼き、出来上がったら、ねぎを散らす。
- ※オーブントースターや、蓋をしたフライパンで蒸し焼きにしても出来ます。

▶ 栄養価(1人分)

エネルギー147kcal、たん白質18.2g、脂質3.7g、食塩含有量1.0g

美浦村食生活改善推進員は、総合健診・学校・地域で村民の皆さんに食生活のアドバイスをさせていただいています。

今回の献立は、美浦村特産の野菜を使い、美味しさを包み込みました。蛋白質とビタミンのバランスがよく、生活習慣病予防・元氣のでる一品です。是非、お試しください。



■問合せ 美浦村食生活改善推進員協議会事務局(保健センター内) ☎029-885-1889



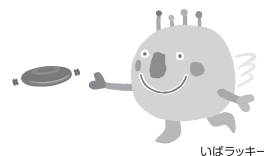
いきいき茨城ゆめ国体 2019

天皇陛下御即位記念 第74回国民体育大会 翔べ 羽ばたけ そして未来へ

デモンストレーションスポーツ『ディスクゴルフ』観戦のご案内

いよいよこの9月、茨城県において国体が開催され、美浦村では「ディスクゴルフ」が行われます。ベテランから初心者まで105名の選手が「光と風の丘公園」へ集結し、その腕を競います。ぜひ会場へお越しいただき、ディスクを自在にコントロールする技をご覧ください。

- ◇日時 9月29日(日) ◎開会式 午前9時 ◎競技開始 午前10時 ◎表彰式 午後4時30分
- ◇会場 美浦村光と風の丘公園
- ◇主催 公益財団法人日本スポーツ協会・文部科学省・茨城県・美浦村
- ◇主管 茨城県ディスクゴルフ協会
- ◇問合せ 生涯学習課(中央公民館内) ☎029-885-4451



いばラッキー