

けんこうレシピ

チキンの ハワイアン炒め



美浦村食生活改善
推進協議会

▶ 材料(4人分)

鶏もも肉	300 g
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
玉ねぎ	1個 (200 g)
赤パプリカ	1個 (100 g)
ピーマン	4個
パイナップル缶 (スライス)	4枚
酒	大さじ2
A [ケチャップ	大さじ2
ウスターソース	大さじ1
油	小さじ2

▶ 作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、塩・こしょうで下味をつける。
- ② 玉ねぎはくし切りにし、赤パプリカとピーマンは種を除いて乱切りにする。パイナップルは1枚を4等分に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、鶏もも肉、玉ねぎ、赤パプリカを加え焼き付ける。焼き色がついたら裏返してピーマンを加え炒め合わせる。
- ④ 全体にしんなりしたら酒をふり、パイナップルとAを加え炒め合わせて器に盛る。

▶ 栄養価(1人分)

エネルギー259 kcal、たんぱく質13.9 g、
脂質12.9 g、食塩相当量1.1 g



美浦村食生活改善推進員は、地域等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。新型コロナウイルスで気が重い日々ですが、バランスよく食べて、おうちごはん健康に！

■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

道路沿いの草刈りボランティアを募集します！

通行車両、歩行者や通学者の安全と環境美化を図るため、毎年、道路の清掃や草刈りを村民の皆さんのボランティアにより行っています。
今年度については、次のように実施しますので、ご協力いただける皆さんの参加をお待ちしています。

- ◇日時 10月17日(土)午前7時30分から2時間程度
*午前7時15分役場玄関前集合
- ◇作業 役場周辺歩道ほか村道沿いの草刈り、小枝払い、ゴミ拾い
- ◇対象 村内在住18歳以上の方
- ◇申込 役場都市建設課窓口または電話にて10月9日(金)までにお申し込みください。



=新型コロナウイルス感染症対策のお願い=

- ・国または県が示す感染対策・対応によっては中止する場合があります。
- ・当日37.5℃以上の方や体調がすぐれない方(喉の痛み、せき等、風邪の諸症状がある場合)は参加をご遠慮ください。
- ・アルコール消毒液及びマスクは都市建設課で用意します。