



# 簡単炒り豆腐

簡単でおいしい時短レシピを紹介します。

☎ 962) 6888 関保険健康課健康増進係



## 材料 (1人分)

- 木綿豆腐 ……………75g
- 卵 ……………1/2 個
- 長ネギ ……………18g
- ニンジン ……………10g
- 麺つゆ (濃縮 2 倍) ……………大さじ 1/2
- マヨネーズ ……………小さじ 1/2

## 作り方

1. 長ネギは斜め薄切りにする。ニンジンは皮をむいて千切りにする。木綿豆腐は大きめの一口大に切る。
2. 木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、耐熱皿に入れて 600W 電子レンジで 2 分加熱し、水気を切る。
3. 卵と麺つゆ、マヨネーズを混ぜ合わせて、長ネギとニンジンとともに 2 に混ぜて、ふんわりとラップをし、600W 電子レンジで 2 分加熱する。
4. 一度取り出して混ぜ、再度 1 分加熱する。混ぜ合わせて器に盛る。



### point

- ・レンジで簡単にできて、洗い物も少なく済みます。
- ・マヨネーズがほんのりこくを出してくれます。

< ノロウイルスによる食中毒に注意しましょう >

冬になるとノロウイルスによる食中毒が多くなります。普段から以下のことに気を付けて予防を心がけましょう。

- 調理前やトイレの後の手洗い・消毒を徹底しましょう。
- 手洗いの後、使用するタオルなどは清潔なものを使用しましょう。
- 二枚貝の生食は避け、十分に加熱 (85 ~ 90℃、90 秒間以上) しましょう。
- まな板、包丁、布巾などは熱湯や消毒剤 (次亜塩素酸ナトリウム) で十分消毒しましょう。

広告

随時受付中(パートも相談可)

# とべ和合苑

## 正職員募集

## 介護職員

TEL 089-962-7700

担当: 奥村まで

とべ和合苑

### 編集後記

今月の表紙は、認定こども園愛育幼稚園で玉入れをして遊んでいる様子です。運動会の時に、お兄ちゃんやお姉ちゃんがしていた玉入れを年少児たちがまねて、何回も繰り返し行っていました。

異年齢児間の交流により、年少児は、年長児がしていることに憧れ、挑戦する意欲が育まれています。また、年長児は年少児への思いやりの心を学んでいます。

(越智)

人の動き (11月1日現在) ●人口 20,745 人 (-6) 男 9,857 人 / 女 10,888 人 ●世帯 9,367 世帯 (+9)

発行 / 砥部町 (〒791-2195 宮内 1392 番地)  
<https://www.town.tobe.ehime.jp/>  
 編集 / 企画政策課 (☎ 089-962-7250) 印刷 / 株式会社明朗社  
 この広報紙は、再生紙を使用しています。