



# いも炊き

簡単でおいしい時短レシピを紹介します。

☎ 089-962-7250 健康増進係 (962) 6888



## 材料 (4人分)

- 鶏肉 (もも) .....240g
- 厚揚げ .....160g
- 油揚げ .....15g
- 干しいたけ .....10g
- 里芋 (冷凍) .....400g
- ごぼう .....80g
- にんじん .....120g
- こんにゃく .....1枚
- 植物油 .....大さじ 1/2
- 水 .....4カップ
- 煮干し (頭、わたを取る) .....20g
- 砂糖 .....大さじ 2
- 薄口しょうゆ .....大さじ 4と 1/2
- みりん .....大さじ 2

## 作り方

1. ごぼう、にんじんは皮を取り、乱切りにして、電子レンジで2分加熱する。
2. 鶏肉、厚揚げは一口大、油揚げは食べやすい大きさに切る。こんにゃくは一口大にちぎる。
3. 干しいたけは軽く洗い、ぬるま湯につける。
4. 鍋に油をしき、鶏肉を入れて炒め、火がとおったら、水、煮干し、干しいたけを戻し汁ごと加え、ごぼう、にんじん、こんにゃく、厚揚げを加える。
5. 砂糖、薄口しょうゆ、みりんを加え、油揚げと凍ったままの里芋を入れ、里芋に火が通れば出来上がり。

※彩りにいんげんやねぎを散らす。

### point

- ・里芋は冷凍食品を使い、ごぼうやにんじんをレンジ加熱することで調理時間が短縮します。
- ・食材として煮干しや干しいたけを取り入れることで、だしの効いたいも炊きになります。



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、砥部こども園での給食の様子です。  
給食の時間には、みんなで楽しく食べて、マナーや箸の持ち方、好き嫌いをなく食べることを学んでいます。  
取材の時も、年長の子もたちは、「ご飯やおかずを食べてからデザートよ。」と私に食べる順番を教えてくださいました。  
楽しく食べる体験を積み重ね、食への関心やマナーなどが育まれているのだと感じました。

(越智)

人の動き (8月1日現在) ●人口 20,787人 (+7) 男 9,872人/女 10,915人 ●世帯 9,359世帯 (+7)

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。