



3種の野菜クリスマスプレート

野菜の栄養素と詳しい作り方は、ホームページ、各市民センターで公開予定！

●たらもグラタン

【材料】

じゃがいも(1個)、たらこ(15g)、マヨネーズ(大さじ1)、牛乳(大さじ2)、塩(少々)、餃子の皮(4枚)、オリーブオイル(適量)、ミックスチーズ(10g)、黒こしょう(お好み)



【作り方】

- ①じゃがいもは皮つきのまま洗って真ん中に切れ目を入れ、濡らしたクッキングペーパーで包み、更にラップで包んで電子レンジで加熱する(600Wで約3分)
- ②①の粗熱がとれたら皮をむいて潰し、たらこ、マヨネーズ、牛乳を加えて混ぜる
- ③アルミカップに餃子の皮を敷き、オリーブオイルを軽く塗ってから②を詰め、チーズ

●フライドレンコン

【材料】

れんこん(200g)、片栗粉(大さじ3)、揚げ油(適量)、ハーブソルト(小さじ2)

【作り方】

れんこんは皮をむき、直径2cm長さ5cmのスティック状に切って片栗粉をまぶし、170度の油でこんがりするまで揚げ、熱いうちにハーブソルトをかける



●にんじんオレンジラペ

【材料】

にんじん(1本)塩(小さじ1/2)、オレンジ(1/2個)、オリーブオイル(小さじ2)、酢(大さじ2)、はちみつ(小さじ1)

【作り方】

- ①にんじんは皮をむいて5cmの千切り、オレンジは実を取り出して半分切る
- ②にんじんに塩を加えて5分置き、水気を絞る
- ③②にオレンジ、オリーブオイル、酢、はちみつを加えて混ぜる



◆レシピ作成
ABCクッキングスタジオ
幅崎さん、山城さん



【問合先】政策推進課定住対策係 ☎ 23182

市では、地域力の維持・強化を図るために、地域外の人材を積極的に誘致し地域おこし協力隊として採用しています。

■部門…飲食店承継部門(更科食堂) ■隊員数…1人(12月着任予定1人)

【活動内容】当部門の隊員は、昨年閉店した「更科食堂」を事業承継するため、10月18日に着任し、先代からそば打ちや、長年愛されたつゆの味を学び、地域の方々にご協力をいただきながら11月1日に再び「更科食堂」をオープンしました。そばを食べた市民の方からは「以前と変わらない美味しい味」との声をいただきました。地域に愛される食堂となるよう伝統の味をしっかりと受け継ぎつつ、新しいメニュー開発などにも取り組んでいきます。◆営業時間：11:00～15:00(火曜日定休)

更科食堂
公式Twitter



【問合先】政策推進課定住対策係 ☎ 23182

三笠市
地域おこし
協力隊

活動紹介

