

1

辛さと酸味が食欲をそそる!
韓国冷麺風そうめん

疲労回復
食欲増進

材料 (2人前)

そうめん…200g (2束) 冷たい水…400cc
ごま油…適量 キムチ…適量
★鶏ガラスープの素…大さじ1 ★酢…大さじ2 ★塩…少々
★めんつゆ(5倍濃縮)…大さじ4 ★砂糖…小さじ1

【トッピング(お好みで)】

キュウリ…適量 トマト…適量 ゆで卵…1個 レモン…適量

作り方

- ①鍋にお湯を沸かし、そうめんをゆでる
- ②冷たい水に★の調味料を入れてよく混ぜる
- ③ゆで上がった麺をよく水洗いして器に盛る
- ④器に②のスープを入れてキムチなどをトッピングする
- ⑤ごま油を回しながらかける



出来上がり!!

2

夏にぴったりなエスニック料理をお手軽に!
お手軽ガパオライス

疲労回復
ストレスに
対抗

材料 (2人前)

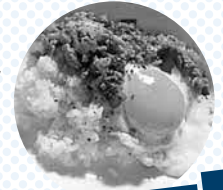
豚ひき肉…200g 玉ネギ…1/2個 パプリカ…1個(ピーマンでもOK)
ニンニク(チューブ)…1~2cm サラダ油…適量 ご飯…2人分
卵(目玉焼き用)…2個 ★オイスターソース…大さじ1 ★砂糖…小さじ1
★しょうゆ…大さじ1 ★酒…大さじ1 ★鶏がらスープの素…小さじ1

【あればより本格的になります】

鷹の爪…少々 ★ナンプラー…少々 ★乾燥パプリカ…少々

作り方

- ①★の調味料を混ぜ合わせたソースを作る
- ②目玉焼きを作っておく
- ③玉ネギ、パプリカ(ピーマン)を粗みじん切りにする
- ④熱したフライパンにサラダ油をひき、ニンニクを入れ、玉ネギ→豚ひき肉→パプリカ(ピーマン)の順に加えてよく炒める ※鷹の爪がある場合はニンニクと一緒に入れる
- ⑤①のソースを加えて全体に味を絡める
- ⑥器にご飯を盛り、⑤を横に盛り付けて目玉焼きをのせる



出来上がり!!

3

袋の中でもむだけ!お子さんのお手伝いにも!
キウイゼラート

ストレスに
対抗
体づくりを
サポート

材料 (2人前)

無糖ヨーグルト…150g キウイ…1個 砂糖…大さじ4

作り方

- ①キウイの皮をむき、角切りにしてレンジ(500W)で2分温める ※加熱せずにヨーグルトと混ぜると、キウイの酵素の働きにより食べたときに苦みを感じることがあります
- ②ジッパー付きの食品保存袋に①とヨーグルト、砂糖を入れ、よくもんで混ぜ合わせ、袋を平たくして冷凍庫に入れる
- ③2時間後、冷凍庫から取り出してよくもみ、再冷凍する
- ④さらに2時間後、冷凍庫から取り出し、軽くもんでから、器に盛り付ける



出来上がり!!

4

ピリッとスパイシー、パンやパスタにかけてもおいしい!
チリコンカン

疲労回復
抗酸化作用

材料 (2人前)

豚ひき肉…100g 大豆の水煮…100g
玉ネギ…1/2個 カットトマト(缶)…1/2缶(100g)
オリーブオイル…大さじ1 ニンニク(チューブ)…1~2cm
★中濃ソース…大さじ2 ★塩…1g
★チリパウダー…小さじ1/2 ★ケチャップ…大さじ1

【トッピング(お好みで)】 乾燥パセリ…適量

作り方

- ①玉ネギをみじん切りにする
- ②熱したフライパンにオリーブオイルをひき、ニンニクを入れ、玉ネギ→豚ひき肉→大豆の順に加えてよく炒める
- ③カットトマト(缶)と★を加えてよく煮込む(20分程度)
- ④器に盛り付けてお好みでパセリをかける



出来上がり!!



5月28日(木) / ふるさと海岸

「ポイ捨てゴミ無くし隊」の皆さんがごみ拾い

「ポイ捨てゴミ無くし隊」の皆さんが、ふるさと海岸で清掃活動を行いました。「ポイ捨てゴミ無くし隊」は、新型コロナウイルスの感染拡大が収束した際、「きれいなまちでお客様をお迎えしたい」という思いから、市内の飲食店を営んでいる方など有志の皆さんが集まり発足したグループです。今回は3密を防ぐため、人数を増やさずに距離をとって活動を行い、拾ったごみの総重量は約90kgにもなりました!

表紙から

26 みんなのひろば

防(う)、コロナと熱中症。みんなですよう、6つの行動。編集後記 ほか

22 市政トピックス

後期高齢者医療被保険者証更新のお知らせ / 市長公約の取組状況(概要) ほか

15 市からのお知らせ

福祉 / 暮らし / 催し・講座 / 相談 / 募集