



航残して悔い残さず!!

シリーズ 地籍調査 ⑥

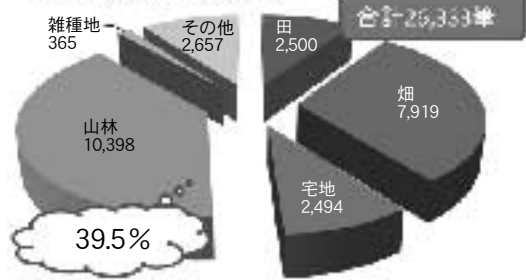


地目別土地利用・筆数

土地の利用状況



調査対象地目筆数表



地籍調査の推進にご理解とご協力をお願いします。
産業建設課地籍調査担当 ☎ 82-1222

クリスマスクッキング

保健センターの調理実習で取り組んだクリスマスメニューです。とっても簡単ですが豪華に見えます。普段のお料理の1品としてもどうぞ!

★鶏肉の甘酢煮

＜材料＞ (5人分)	
鶏手羽元……………15本	A しょうゆ……………大さじ 5
水……………125ml	砂糖……………大さじ 5
ブロッコリー……………1株(大きめ)	酢……………大さじ 3.5
人参……………1本	酒……………大さじ 2.5
レタス……………10枚	
マヨネーズ…少々	

- ＜作り方＞
- ①Aの調味料を鍋に入れ、火にかけ、鶏肉を入れ約20分程煮る。
 - ②人参は7mmの厚さに切り、星形に抜く。ブロッコリーは小房に分ける。

★ポテトの重ね焼き

＜材料＞ (8人分)	
ベーコン……………150g	とろけるチーズ……………適量
たまねぎ……………1個	オレガノ……………少々
じゃがいも……………3個	塩、こしょう……………少々
トマト(完熟)……………2個	パセリ(みじん切り)…少々

- ＜作り方＞
- ①たまねぎ、じゃがいも、トマトを5mmくらいの薄切りにし、じゃがいもは水にさらす。ベーコンは3mmくらいに切る。
 - ②フライパンにそれより少し大きめに切ったクッキングシートを敷き、ベーコンを並べ、じゃがいも、たまねぎ、トマトの順に重ね、塩こしょう、オレガノをふって、もう一回繰り返して一番上にもベーコンをのせる。
 - ③ふたをして中火にかけ、とろ火で約30分、串をさして柔らかく通れば火を消す。
 - ④チーズを一面にのせ、ふたをしてチーズが溶けたらクッキングシートのまま取り出し、皿に盛り、パセリを散らす。

★キャベツのスープ

＜材料＞ (5人分)	
キャベツ……………1/2個	スープの素……………1個
ベーコン……………2枚	塩、こしょう……………少々

- ＜作り方＞
- ①キャベツはよく洗い、くし形に5等分する。ベーコンは1cm幅に切る。
 - ②鍋に①を入れ、水をかぶる位に入れ、スープの素を入れ、塩こしょうで整える。

★ヨーグルト風味パンナコッタ

＜材料＞ (6人分)	
A 牛乳……………100cc	ヨーグルト……………100cc
砂糖……………40g	ゼラチン……………6g(小2)
	水……………30cc
	バニラエッセンス…少々
生クリーム…100cc	イチゴジャム……………大4～5
	レモン汁……………大1

- ＜作り方＞
- ①鍋にAを入れ、弱火にかける。木べらで混ぜて、沸騰寸前まで温める。
 - ②火からおろし、水でふやかしたゼラチンを加えて溶かし、生クリームとヨーグルトを混ぜる。
 - ③②にバニラエッセンスを加え、氷水にあてて冷やし、型に流し固める。
 - ④イチゴジャムにレモン汁を加えてのびし、③にソースと④してかける。

＜栄養成分＞

	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分
鶏肉の甘酢煮	150	1.5	6.4	0.9
ポテトの重ね焼き	124	7.6	4.7	1.4
キャベツのスープ	81	3.9	2.5	0.7
ご飯	162	2.8	0.5	0
小計	517	29.3	14.1	3
ヨーグルト風味パンナコッタ	181	4.3	12.2	0.2
合計	698	33.6	26.3	3.2