

# 小学校上だより

11月号

学校上支援員T

山の木々が色づいてきて、秋も深まってきました。今年台風が多くて、天候不順の日がつづき、あまり暑さを感じずに過ごしてきましたが朝夕の冷え込みがきびしくなってきましたので、風邪等をひかないよう充分注意してください。



## 【 赤浜祭り 】

10月20日八幡神社のお祭りが行われました。今年御神輿2基が山梨県の善国寺さんから寄贈されたこともあり、町内各地から虎舞、鹿踊り等多くの

団体さんが参加して地区内をにぎやかに練り歩きました。あいにくの空模様でしたが、皆さんお祭りを楽しんでおられました。

## ★ 玉ねぎたっぷり鶏肉のチーズ焼き ★ (4人分)

### 【材料】

鶏もも肉 (唐揚げ用)	6個
玉ねぎ(中)	2個
パセリ	適量
スライスチーズ	2枚
* 醤油	大さじ1
* みりん	大さじ1/2
* 酒	大さじ1/2
ごま油	適量

### 【作り方】

- ① 玉ねぎ2/3はすりおろし残りはスライスにする。
- ② パセリはみじん切りにする。
- ③ 鶏肉(唐揚げ用)は、更に1/2に切り食べやすいひと口くらいの大きさにする。
- ④ ①と③と\*印の調味料全てをボールに入れる。
- ⑤ フライパンにごま油を引き、熱したら④を流し込んで蓋をする。
- ⑥ 3~4分ほどしたら、蓋を開けて一度混ぜ合わせてまた蓋をする。
- ⑦ パセリを入れた後、小さく切ったスライスチーズを鶏肉の上に乗せてとろけてきたら火をとめる。

カロリー 195  
塩分 1.1

### Point

鶏肉の中まで、しっかりと火が通るよう、弱火で蒸焼きにしましょう

