

塩尻の給食で食卓に笑顔を！



URL <http://konkon.jp/>

※市ホームページからもご覧いただけます。



ワンポイント

あく抜きをしたたけのこを使うと、より一層おいしくいただけます。

だれでも簡単

123★

たけのこごはん

*材料 (4人分)

| | |
|------------------|----------------|
| たけのこ(水煮) … 80グラム | ★薄口しょうゆ … 小さじ2 |
| にんじん …… 中1/5本 | ★濃口しょうゆ … 小さじ1 |
| 鶏胸肉 …… 50グラム | ★酒 …… 大さじ1/2 |
| 油揚げ …… 30グラム | ★みりん … 小さじ1/2 |
| さやえんどう … 中8さや | ★砂糖 …… 小さじ1 |
| 炒め油 …… 小さじ1/2 | ご飯 …… 茶碗4杯分 |

*作り方

- ① たけのこ、にんじんは小さめの短冊切りにする。鶏胸肉は小さめのごま切りにする。
- ② 油揚げは小さめの短冊切りにして、油抜きをする。
- ③ さやえんどうは筋を取り、熱湯でさっとゆでて、斜め切りにする。
- ④ 油を熱し、鶏胸肉を炒める。その後、にんじん、たけのこを加えさらに炒める。
- ⑤ 水を少し入れ、一煮立ちしたところに油揚げを入れ、調味料を加え煮る。
- ⑥ さやえんどうを仕上げに加え、炊き上がったご飯に混ぜたら出来上がり。

*1人分栄養量 エネルギー…327kcal、たんぱく質…9.2g、脂質…4.4g、塩分…0.6g

「塩尻市行政チャンネル」とは？

市政やイベントの情報などを放送している“塩尻市専用のチャンネル”です。

■主な放送番組

市政ニュース、しおじり特集、テレビ広報しおじり、塩尻市長定例会見

※番組の一部は、辰野町の「ほたるチャンネル (LCVの11チャンネル)」、YouTubeの塩尻市公式チャンネル (URL <https://www.youtube.com/user/SHIOJIRICITY>) でもご覧いただけます。



5月のテレビ広報プログラム テレビ松本(12CH)

5月10日(月)~21日(金)…しおじり健康応援ポイント事業

24日(月)~6月4日(金)…塩尻市いきいき長寿計画

上記日程の午前10時45分~11時、午後9時45分~10時に放送します。

※LCV(12CH)では、同じ週の木曜日(午前5時45分、午後7時15分)と金曜日(午後3時15分、午後11時45分)に放送します。



今月の
目玉番組

令和2年度塩尻市大門地区防災訓練(30分)

令和2年度の市民総合防災訓練は、新型コロナウイルス感染症の影響に伴い家庭防災訓練に変更して実施しました。今回は、主会場になる予定だった塩尻西小学校体育館で大門地区の役員および消防団員向けに実施した、防災備蓄倉庫内の備品紹介などの訓練の様子をお伝えします。

■放送日時 ○午前9時から ○午後6時から
※加入方法の詳細は、テレビ松本ケーブルビジョンにお問い合わせください。

問 (株)テレビ松本ケーブルビジョン ☎0120@1008(フリーダイヤル)

塩尻市行政チャンネル

秘書広報課広報シティ
プロモーション係
問 ☎0263@0333