

Healthy Cooking

揚げずに美味しい☆鶏むね肉のレシピ

てりてり♪チキン南蛮

今回ご紹介するレシピは『揚げずに美味しい☆てりてりチキン南蛮』です。高タンパク&低脂質である「鶏むね肉」ですが、加熱調理をすると食感が固くなってしまいます。しかし、鶏肉の表面にマヨネーズ・片栗粉をつけて焼くことで、揚げなくても食感を柔らかく仕上げることができます。家計にも優しいおすすめレシピです。ぜひお試しください♪

材料（4人分）

鶏むね肉……………	2枚	たまご……………	1個
マヨネーズ…………	大さじ3	マヨネーズ…………	大さじ1
片栗粉……………	適量	ケチャップ…………	大さじ1
油……………	適量	レタス……………	適量
しょうゆ…………	大さじ1	ミニトマト…………	4個
(A) 砂糖……………	大さじ3		
酢……………	大さじ2		

栄養
成分

エネルギー	たん白質	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
425kcal	23.3g	23mg	0.5g	1.4g

作り方

- ①鶏肉はフォークで穴を開け、包丁で切り込みを入れて平らにする。表面にマヨネーズを馴染ませる。その表面に片栗粉をまぶす。
- ②熱したフライパンに適量の油を入れ、鶏肉の皮面から焼き色がつくまで両面焼く。そこへ (A) を流し入れ、てりがつくまで焼く。
- ③たまごを茹でたまごにし、マヨネーズ・ケチャップとともに潰しながら混ぜる。
- ④お皿に②・③を盛り付け、レタス・ミニトマトを添えたら完成。

9月の

納税と公共料金

国民健康保険税（3期）
後期高齢者医療保険料（3期）
水道料金（隔月）
下水道使用料（隔月）
町営住宅使用料
延長保育料
保育料
放課後児童クラブ

納税と公共料金の納付は、
便利で安心できる口座振替
での納付をお勧めします。

今月の振替日

9月30日(水)



☎27-7774

9月・10月はじめの休館日

9月1日(火)・ 8日(火)
15日(火)・24日(木)
29日(火)・10月6日(火)

開館時間

9:00~21:00

入 浴

11:00~21:00

ばらの里で行われている介
護相談等の詳細については
P13の「ローズカフェ（認知症
カフェ）事業」をご覧ください。



大垣ケーブルテレビ

9月 11ch 12ch

11
ch◆市・町議会 定例会 一般質問
神戸町

21回 9:00 回 23回 19:00

12
ch◆ながら児童合唱団&かいづっち合唱団
交歓演奏会

ながら児童合唱団&かいづっち合唱団 交歓演奏会の様子をまるっとお届けします。

5回 10:00 回 12回 19:00/16回 21:00

◆いくぜ!スポ少

芸人・小川のブンちゃんが、スポーツに打ち込む子どもたちを応援。今回は「中川クラブ」にお邪魔しました!

6回更新 回 20:00 回~回 9:30 回~回 13:30 他

◆西濃人-SEINOBITO-

西濃地域で活躍する人の人生や、仕事にける情熱などを記録するヒューマンドキュメンタリー番組です。

#6 新聞配達員 高田 幸男

13回更新 回 12:00 回~回 15:30 回 23:45 他

※番組は予告なく変更・休止になる場合があります。



☎0120-301-248



FAX 0584-82-1300



joho@ogaki-tv.co.jp



https://www.ogaki-tv.co.jp

し尿くみ取り収集予定表（9月・10月はじめ）

収集予定日	くみ取り収集地区	収集予定日	くみ取り収集地区
9月1日・2日	昭和町・三津屋・高塚・起・幸町・栄町・宮町・井田	17日・18日	本町・上新町・あさひ町・瀬古
7日・8日	更屋敷・末守・西保・新西保	24日・25日	鍛冶屋町・川西・前田・東方・新屋敷・下宮・横井・北一色・峰之井・第一中島・西座倉・落合・付寄・横町・下新町
9日・10日	北島・福井・新和・文六道・安次・田・和泉	10月1日・2日	昭和町・三津屋・高塚・起・幸町・栄町・宮町・井田
14日・15日	南方・八条・加納・中沢・斉田・柳瀬	5日・6日	更屋敷・末守・西保・新西保

中央清掃課 神戸営業所 ☎27-6181

産業環境課 ☎27-0178