

Healthy Cooking

ポテトサラダを使った簡単アレンジ料理♪

イワシのサンド焼き

7月に入り、いよいよ本格的な夏が始まりましたね。今回は、いま旬を迎えた「イワシ」を使用した料理として「イワシのサンド焼き」をご紹介します。イワシの開きにポテトサラダを挟み込み、オーブンで焼くといった簡単な料理です。今回はポテトサラダから作りましたが、市販のポテトサラダを使用してもOKです。夏バテ予防のためにも、たんぱく質を使用した主菜を積極的に食べてくださいね☆☆



材料（4人分）

イワシの開き ……小8尾 (A)	<ポテトサラダ>
酒 ……大さじ1	じゃが芋 ……200g
しょう油 ……大さじ1	玉ねぎ ……1/4個
みりん ……大さじ1	ロースハム ……2枚
かたくり粉 ……適量	グリーンピース ……20g
ほうれん草 ……100g	マヨネーズ ……50g
バター ……10g	レモン汁 ……大さじ1
ミニトマト ……4個	塩こしょう ……少々

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	(1人分)
397kcal	20.5g	2.7g	1.6g	

作り方

- ①じゃが芋は皮をむいて3~4cmに切ってから茹で、茹で汁を捨てて、少しから炒りして水気を飛ばす。
- ②玉ねぎはみじん切りにする。ハムは短冊切りにする。
- ③①②とグリーンピースを混ぜ合わせて、マヨネーズ・レモン汁・塩こしょうで調味をし、8等分しておく。
- ④イワシは水気をふき、(A)をからめて約10分おく。
- ⑤④の水気を取り除き、かたくり粉を振り、8等分しておいたポテトサラダを挟み、頭の方に楊枝を刺して留める。
- ⑥ほうれん草は食べやすい大きさに切り、バター炒めにする。ミニトマトは半分に切る。
- ⑦天板にクッキングペーパーを敷き⑤を並べる。
- ⑧180℃に温めたオーブンで⑦を10~12分程焼いて、イワシに火を通し、付け合わせの野菜と一緒に器に盛り付けたら完成。

戸籍の窓

5月1日~5月30日までの受付分
(届出順・敬称略)
希望者のみ掲載しています

人の動き

平成29年6月1日現在

人口 ……	19,599人 (+ 16)
男 ……	9,627人 (+ 19)
女 ……	9,972人 (- 3)
世帯数 ……	6,950世帯 (+ 20)

※()内は前月との比較



お誕生おめでとうございます



ご結婚おめでとうございます

区名	お子さんのお名前 (ふりがな)	親さんのお名前
栄町	長森 創 楽 (そら)	豊和・涼子
栄町	清水 春 瑠 (はる)	秀範・由加里
下宮	清水 悠 成 (ゆうせい)	健太郎・黄品瑄
宮町	石川 桃 瑚 (ももこ)	敬之・美妃
下新町	磯部 秀 悟 (しゅうご)	敦司・梨沙
昭和町	坪井 佑 燈 (ゆうひ)	邦夫・小百合
井田	高鳥 裕 翔 (ゆうと)	恵児・裕美
新和	和田 唯 希 (いぶぎ)	康寛・理沙
安次	杉岡 未 來 (みらい)	雅大・真美
西保	中田 巧 霸 (こうは)	巧・茉莉絵
川西	勝野 叶 夢 (とあ)	公輔・真央
末守	山田 凰 介 (おうすけ)	勇太・文美

前田	川瀬	大祐	♥	神尾	真奈美
宮町	栗田	直也	♥	梅村	恵里
栄町	後藤	学	♥	水野	恵



心からお悔やみ申し上げます

齊田	久富	良雄	(86歳)
中沢	川瀬	ち彘子	(94歳)
清水町	佐倉	美代	(104歳)
北島第2住宅	植村	武	(78歳)
下新町	土屋	和男	(87歳)
落合	山川	美智子	(90歳)