

今月のメニュー

あっさり、さっぱり 体が喜ぶ中華

鳥ささ身のチンジャオロース



1人分
エネルギー 170kcal
塩分 1.7g

＊材料（2人分）

鳥ささみ 150g	ピーマン 2個
パプリカ 1/2個	エリンギ 80g
サラダ油 小さじ2	下味
合わせ調味料	しょうゆ 小さじ1
しょうゆ 大さじ1/2	しょうがの搾り汁 小さじ1
オスターソース 大さじ1/2	酒 大さじ1/2
砂糖 小さじ1/2	片栗粉 大さじ1/2
酒 小さじ1	

＊作りかた

- ①鳥ささみは身を開いて細切りにし、下味をもみ込む
- ②ピーマン、パプリカは縦半分に切ってから縦に細切りに、エリンギも細切りにする
- ③フライパンに分量の半分の油を入れて熱してささ身を炒め、色が変わったらずり出す
- ④残りの油を足して、②の野菜を炒め、しんなりとしたら③の肉を戻して炒め合わせ、調味料を入れる

野菜は色の濃い「緑黄色野菜」と薄い「淡色野菜」に大きく分けることができます。今回のメニューで登場するパプリカやピーマン等の「緑黄色野菜」はビタミンA（βカロチン）、ビタミンC、ビタミンE等の抗酸化物質が豊富で、人の体で新陳代謝が行われる際に重要な働きをしたり、悪玉物質を無害化することで、血管の内側の傷を修復して動脈硬化を予防したり、がん予防につながる他、細胞を若々しく保ちアンチエイジングにもつながります。野菜は1日350～400g摂るとよいですが、「緑黄色野菜」はこのうちの150g程度で、今回のメニューでは50g程度摂ることができます。

町長室から

日を追うごとに寒さが増し、羊蹄山ニセコ連峰は例年より早く雪が降りました。秋の紅葉も駆け足で冬に向かっていきます。

10月上旬は発達した低気圧の影響で強風雨となり、家屋の損壊、倒木、道路の通行止め、一部地域の停電などの被害がありました。いざという時の日頃からの実践、周知が必要と感じました。

10月10日には、健康保持・体力向上のきっかけとなるよう、第1回町民リバーパークマラソン記録会が開催され、私も含め多くの方が参加し、心地良い汗をかきました。来年も行いますので、参加いただきたいと思います。

11月9日まで町の総合文化祭が開催されています。文化や芸術に触れることは、老若男女を問わず心を豊かにしてくれます。ぜひ参加いただき、楽しんでいただきたいと思います。

国道393号線の樺立トンネル（倶知安側）入口で連続してスリップ事故が発生しております。これからの時期、冬型の路面状態になります。早めの冬タイヤ交換など心がけ、事故防止に取り組みましょう。



西江栄二



New Books

絵本館 10～18時（水曜休館）

新刊図書の案内

ふまんがあります	ヨシタケ シンスケ
たのしいクジラのかいかた	さいとう まさる
ママがおばけになっちゃった！	のぶみ
おばけだじょ	tupera tupera
サクラ咲く	辻村 深月
ルルとララのミルクプリン	あんびる やすこ
テレビのずるやすみ	村上 しいこ
心ときめくおどろきの宇宙探検 365話	
	日本科学未来館

★11月24日（火）は図書整理日のためお休み

公民館3階図書室 10～17時（月曜休館）

新刊図書の案内

終わった人	内館 牧子
エピローグ	円城 塔
中野のお父さん	北村 薫
霧	桜木 紫乃
花咲小路二丁目の花乃子さん	小路 幸也
マイストーリー私の物語	林 真理子
まにまに	西 加奈子
職業としての小説家	村上 春樹
新しい道徳	北野 武

★11月26日（木）は図書整理日のためお休み

★11月3日（火・祝）に古本市を開きます