



## みんなで食べよう朝ごはん！ 朝ごはんからはじめる健康づくり

学校栄養士から朝ごはんを食べたくなるレシピをシリーズで紹介します。

### 給食の人気献立 朝ごはんにぴったりレシピ！



#### 献立名 千草焼き

##### ◆材料(6人分)

- 鶏ひき肉 …………… 80g
- 人参 …………… 1/4本
- 玉ねぎ …………… 1/2個
- チーズ(角に切った物) …… 30g
- 白すりごま …………… 小さじ2
- 和風だし …………… 小さじ1
- 砂糖 …………… 大さじ1/2
- みりん …………… 小さじ1
- しょうゆ …………… 大さじ1と1/2



##### ◆作り方

- ① 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする
- ② 卵焼き用の四角いフライパンで①の野菜と鶏ひき肉を炒めて、和風だし・砂糖・みりん・しょうゆで調味する(多めに作って冷凍保存しておくとう便利)
- ③ チーズ、すりごま、割りほぐした卵を加え、卵に火が通るように混ぜながら焼く
- ④ 適当な大きさに切り分ける

学校給食では工程の都合で、予めカップに入れて焼きます。

玉ねぎは必須野菜ですが、他にえのき、枝豆など冷蔵庫に残っている野菜を入れてもいいと思います。高校生の娘さんの母でもある本校の給食調理員さんは、お弁当のおかずにも作るということで、チーズがポイントになり好評だそうです。

## 宝くじの売り上げの一部は 地域のコミュニティ活動に活用されています

平成28年7月6日(水)から7月29日(金)までサマージャンボ宝くじが発売されます。この売り上げの一部はコミュニティ助成事業として、コミュニティの健全な発展を図るために使われています。

ご購入の際は、長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

サマージャンボ等宝くじ			
『でっかく当たる!今年のサマージャンボ宝くじは、1等・前後賞合わせて7億円』			
内 容	1等	5億円	× 23本
	前後賞各	1億円	× 46本

●財団法人 自治総合センターの助成事業 平成27年度 町内実績

【整備された備品(一部)】

除雪機、ノートパソコン、プリンタ、冷蔵庫、クリーナー、ガステーブル、折りたたみチェア、ミーティングテーブル、スチール書庫 等

問 (公財)長野県市町村振興協会 ☎026-234-3611

