

砂川市食生活改善協議会

今夜のもう一品



和風ごぼうバーグ

<材料 4人分>

鶏ひき肉	100g	木綿豆腐	100g	
干し椎茸	小2枚	ごぼう	80g	
しょうが汁	小さじ1	ごま油	小さじ1	
A	卵	1/2個	大根おろし	120g
	片栗粉	小さじ2	万能ねぎ	6g
	酒	小さじ1/2	ポン酢しょうゆ	
	塩	小さじ1/4		大さじ1と1/3

<作り方>

- ① 木綿豆腐はよく水切りしておく。干し椎茸は水で戻してみじん切りにする。
- ② ごぼうは縦4つ割りにして熱湯でゆで、麺棒などで繊維をつぶすように叩いてから、粗みじんに切る。
- ③ 鶏ひき肉に①、②、しょうが汁、Aを加えてよく混ぜ合わせてたねを作り、小さめの小判型にととのえる。
- ④ フライパンにごま油を熱し、③を両面焼く。
- ⑤ 器に④を並べ、大根おろしをのせて、小口切りにした万能ねぎを散らし、ポン酢しょうゆをかける。

エネルギー 109kcal たんぱく質 8.9g カルシウム 55mg 塩分 0.7g

閩ふれあいセンターTel 52-2000

砂川市公式 LINE アカウント を活用しましょう！

市では、公式 LINE アカウントを開発しています。災害時や新型コロナウイルス感染症などの緊急情報、防災関連情報、広報すながわ発行情報、マイナンバー制度に関する情報に加えて、ごみの分別検索や受信設定をすることで欲しい情報だけを受け取ることができる機能もあります！“もしも”のときに危険から身を守るとともに市の最新情報を活用するために、ぜひ“友だち”に追加をしてください！

【登録方法】

スマートフォンなどでLINE アプリを開き、「砂川市」を検索し友だち登録をしていただくか、右記のQRコードを読み取ってご登録ください。登録後、「受信設定アンケート」に回答してください。



- ☆受信設定のしかた☆
- ①メニュー1の「受信設定」をタップ
 - ②「受信設定アンケート」の「回答する」をタップし、設定を行う

閩広報広聴係Tel 74-8763

市の人口 ★ 12月末現在★ ※ ()内は前月比

世帯数 8,678世帯 (-9) 人口 16,169人 (-16) 男 7,458人 (-12) 女 8,711人 (-4)

編集後記

▶スポーツを全般的に好む私が最近これまで以上に気になるのが北海道日本ハムファイターズ、そしてBIGBOSS ▶コロナ第6波をかき消すような期待感を持ってしまふ▶道民の私もがんばらないと!!