

ご飯を食べよう！ 簡単レシピ

野菜と鶏胸肉の梅みそ煮



材料 (4人分)

たまねぎ	1個	だし汁	1カップ
人参	100g	みそ	大さじ1
じゃがいも	2個	みりん	大さじ1
鶏胸肉	2枚	梅干	大2個
きぬさや	6個	サラダ油	大さじ1

【作り方】

- ①たまねぎは2cm幅のくし形に切る。人参、じゃがいもは皮をむき、大きめの乱切りにする。きぬさやはさっと茹でて半分に切っておく。
- ②鍋にサラダ油を入れて中火にかけ、鶏胸肉を加え皮側から焼く。全面に軽く焼き色がついたら脂をふきとり、たまねぎ、人参を入れさっと炒め、だし汁、調味料を加える。煮立ってきたら全体を大きく混ぜる。弱火にし、梅干の種をとって粗くたたいて入れ、さらに約10分程汁気が少なくなるまで煮る。器に盛り、きぬさやを飾る。



出来上がりはこんな感じです。

「第43回文教委夏期大 学」の開催について

- ▼とき／8月21日(土) 午前10時～
- ▼ところ／豊岡市民会館文化ホール
- ▼演題・講師
●「万葉ロマンく恋のかたちと日本人の心く」 〓 里中満智子氏 (マンガ家、大阪芸術大)

学教授)

- 「楽しい読書、すてきな日本語」 〓 阿刀田高氏 (作家、日本ペンクラブ会長)
- ▼会費／1,500円
- ▼申込方法／教育委員会、公民館等で会員券を購入してください。
- ▼お問い合わせ／県立但馬文教委内 (☎0796-2214407)

司法書士による市民生活 無料相談会を開催

- ▼内容／登記・多重債務・消費者問題・成年後見など
- ▼とき・ところ／8月7日(土) 〓 和田山農業研修センター 1-206号室、8月14日(土) 〓 香住文化会館第二会議室、8月21日(土) 〓 じばさん但馬三階デザイン開発研究室

豊岡病院からのお知らせ 「地域連携小児休日救急診療」

- ※いずれも午後1時～4時 ※予約制です。
- ▼予約／兵庫県司法書士会但馬支部 (☎676-3368)
- ▼7月・8月の日程と担当医師(敬称略)／7月18日(日) 〓 赤松亮(豊岡市九日市)、8月8日(日) 〓 國屋正史(養父市八鹿町)
- ▼診療時間／午前9時～午後5時
- ▼お問い合わせ／豊岡病院 (☎0796-221611)

「思春期相談」の案内

- 思春期、青年期の方々の相談を受け付けています。
- ▼とき／8月5日(木) 午後1時30分～午後4時30分
- ▼相談料／無料
- ▼相談医／大森和広氏 (大森クリニック 院長)
- ▼申込方法／予約制、事前申し込み
- ▼お問い合わせ／朝来健康福祉事務所地域保健課 (☎67210555)