

### 材料(4人前)

鶏肉(もも肉か胸肉)…200g  
 水煮大豆…100g  
 片栗粉…大さじ5  
 揚げ油…適量  
 いりごま…大さじ2分の1

### 〈たれ〉

砂糖…大さじ1  
 しょうゆ…大さじ1.5  
 みりん…大さじ1



## おうち de 給食

### 鶏肉と大豆の ごまがらめ

### POINT

甘辛い味付けとごまの風味が人気です。鶏肉を鶏レバーやまぐろに、大豆を素揚げのじゃがいもに変えるなど、アレンジ自在です。

### 〈アレンジレシピ〉

- ★鶏肉の代わりに
  - ▶鶏レバー  
2cm角に切り、片栗粉をまぶして揚げる
  - ▶まぐろ  
1.5cm角に切り、片栗粉をまぶして揚げる
- ★水煮大豆の代わりに
  - ▶じゃがいも  
1.5cm角に切り、素揚げ
  - ▶さつまいも  
1.5cm角に切り、素揚げ

- ①鶏肉を2cm角に切り、片栗粉をまぶす。
  - ②水煮大豆をさっと洗い、水気を切って片栗粉をまぶす。
  - ③揚げ油を170℃に熱し、①と②をそれぞれ3分程度揚げ、中まで火を通す。
  - ④小鍋かフライパンにたれの調味料を入れ、火にかけて煮溶かす。
  - ⑤揚げた食材を④へ入れ、いりごまを加えてからめたら出来上がり。
- ★いりごまの代わりに、刻みアーモンドを使ってもおいしいです。

## 市民の声

市民の皆さんから寄せられた意見などを紹介します。

### Q サークル活動に参加してくれる人を募集したいです。

以前の広報にしおは「みんなの情報ガイド」コーナーで、サークル活動の参加者を募集できました。新しい広報にしおには、そのようなコーナーはありますか。

**A** 広報にしおは月2回から月1回の発行になり、より皆さんに必要な情報を伝えるためコーナーの再編や精査を行いました。「みんなの情報ガイド」コーナーは終了しましたが、市内で活動しているサークルを紹介するコーナーとして「ひろがる西尾の輪」が4月からスタートしています。掲載を希望する場合は秘書広報広聴課へご連絡ください。

## みんなの everyone's gallery ギャラリー

で紹介する  
作品を募集

市民の皆さんの作品を紹介する「みんなのギャラリー」への掲載作品を募集しています。お子さんの工作や趣味の芸術品など、自作のものであれば何でも構いません。

申問 秘書広報広聴課(☎65・2159)へ。申し込み専用ページからも申し込み可



申し込み専用ページ



あなたの自信作  
待っています