

町長だより



厳しい寒さも少しゆるんで参りましたが、皆さんお元気にお過ごしでしょうか？

さて、本誌には昨年3月から毎月「コロナ感染症に対する注意喚起のお願い」について書かせていただいておりますが、国内ではようやく感染

者数の増加にブレーキがかかってきた気配が感じられるようになりました。また、待望のワクチン接種も4月中旬にスタートできる準備を進めております。

町内では、クラスターの発生はゼロであり、感染者数も比較的低いレベルで抑えることができておりますが、これは皆さまの「真剣な取組み」と「我慢の心」の賜物と感謝しております。しかし、まだ「油断大敵」です。コロナ感染症との戦いに

完全勝利する日まで一緒に努力を続けましょう！

また、昨年はコロナ感染症対策として数々の行事やイベントが中止されましたが、本年は国レベルでは「東京オリンピック・パラリンピック」、県レベルでは「とこわか国体・とこわか大会」という大きな行事が予定されております。特に、国体につきましては「パワーリフティング」種目が町内で開催されることになっております。さらに、町内行事につきましても、小中学校の運動会、福祉センターでの各種行事等、町政関連では中断しておりますタウンミーティングの再開等、コロナ感染症が落ち着きましたら、皆さまに奮ってご参加いただきたい行事が目白押しとなっております。

最後に、皆様と一緒にコロナ感染症を克服して、楽しい時間を過ごせる日が早く来ることをお祈り申し上げ、今月のご挨拶にかえさせていただきます。

2021年3月1日

朝日町長 矢野純男

朝日町食生活改善推進協議会 クッキングプラザ

生姜には、身体を温める効果だけでなく、免疫力を高めてくれたり、抗菌作用も期待できます。体調の崩しやすい季節が続くので、免疫力をつけておきましょう！

鶏むね肉のしょうが焼き



材料(4人分)

鶏むね肉	240g	A	生姜のすりおろし	15g
トマト	中1個		しょうゆ	大さじ2
玉ねぎ	1/2個		酒	大さじ1
キャベツ	160g		みりん	大さじ1
オリーブ油	大さじ1		砂糖	小さじ1
小麦粉	適量		パセリ	適量

作り方

- ① トマトはへたを取り、1.5cm角に切る。
玉ねぎは横に幅1cmに切る。
キャベツは千切りにする。
- ② 鶏肉は皮を取り除き、横6~7cmのそぎ切りにしてから、小麦粉を薄くまぶす。
Aのたれの材料を混ぜる。
- ③ フライパンにオリーブ油大さじ1を強めの中央で熱し、鶏肉を並べ入れる。3分程焼いて裏返し、ふたをして弱火にし、30秒ほど蒸し焼きにする。
- ④ 鶏肉を一旦取り出し、同じフライパンで、玉ねぎを1分程炒める。鶏肉を戻し、トマトとAのしょうがじょうゆだれを加えて強火にする。
- ⑤ フライパンを揺すり、からめながら、30秒~1分煮詰める。器にキャベツを広げ、しょうが焼きをのせ、パセリをかざる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
160kcal	16.1g	4.4g	1.4g