町長だより

今年もいよいよ“師走”に入りました。

皆さまにとりまして今年はどんな年だったでしょうか？

恐らく、全国どの市町村においても、今年は「新型コロナウイルス感染症」対策に明け暮れた年だったと思います。当町においても新規感染者の発生が続き、特に、８月にはそれまでの累積感染者数に匹敵する感染者が一気に発生して、危機的な状況になりました。

そのような状況下で、当町と致しましては、国・県による各種支援対策の実行だけでなく、議会のご理解とご協力をいただいて、困っておられる町民の皆さまや町内の事業者に対して、当町独自の支援策も実行させていただきました。

このところ、全国的に新規感染者の発生は落ち着いておりますが、第６波の到来も予想されるということで、皆さまには引き続き感染防止の基本対策の継続をお願いします。

なお、「３回目のワクチン接種」につきましては国や県の方針が決定次第、皆さまにご案内させていただく予定です。

また、今年は「インフルエンザの流行」が懸念されるという情報もございますので、ご注意いただきますようお願いします。

最後になりましたが、皆さまの「ご健勝」と「ご多幸」をお祈り申し上げ、本年最後の「町長だより」のご挨拶とさせていただきます。１年間お読みいただきまして誠にありがとうございました。

2021年12月

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

ささみは低脂質で、良質なたんぱく質を多く含むのが特徴です。風邪予防のためにも、たんぱく質を摂り、免疫力をつけましょう。

タンドリーチキン　野菜添え

材料（4人分）

- ささみ……８本
- 塩……小さじ２/３
- 水……60ml
- 小麦粉……大さじ１・１/２
- きゅうり……１本
- レタス……１/４個
- ミニトマト……８個
- A
  - プレーンヨーグルト……100ml
  - カレー粉……小さじ１
  - 中濃ソース……大さじ１・１/２
  - しょうが……小さじ１
  - にんにく……小さじ１
  - 小麦粉……小さじ２

作り方

①ささみを塩水にからめて20分おく。
②きゅうりは細長い乱切りにし、レタスは食べやすい大きさに切る。
③キッチンペーパーで①の水気をふいて小麦粉をまぶし、よく混ぜ合わせたＡをもみ込む。
④フライパンにアルミシートを敷き、その上に③を並べてよく焼く。
⑤皿に④を盛り、②とミニトマトを添える。

１人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂　質	塩　分
151kcal	20.4g	2.5g	0.9g