

長寿園のとおきレシピ

ミニトマトのシロップ漬け



材 料

ミニトマト…20～25個
 <シロップ>
 水 …200cc 砂糖 …80g
 レモン汁 …大さじ1

作り方

- ①ミニトマトはおしりに十字の切れ目を入れ湯むきする。
- ②シロップを火にかける。
(砂糖が溶けたらO.K.)
- ③冷めたらミニトマトを入れて一晩漬ける。

一口メモ

小さなお子様もきっと喜びますよ。

おススメは朝それとも夜？

トマトの栄養成分で強い抗酸化作用をもつリコピン。このリコピンの吸収率が最も高い時間帯は「朝」だそうです。「朝トマト」で健康効果を発揮させていきましょう。

栄養成分

エネルギー…398kcal
 たんぱく質…3.4g 脂質…0.3g
 炭水化物…102.3g
 レチノール活性当量…240μg
 ビタミンC…104mg 食塩相当量…0.0g

海潮園のとおきレシピ

チキンのしょつつる焼き



材 料 (2人分)

鶏もも肉 …120g 玉ねぎ …40g
 人参 …16g しいたけ …20g
 ミニトマト…16g しょつつる…6ml
 こしょう …少々 酒 …適量
 有塩バター…6g

作り方

- ①鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ②玉ねぎは皮をむき1cmの幅に切る。人参は1cmの短冊切りにする。しいたけは石づきをとり薄切りにする。
- ③ミニトマトはヘタをとり、洗って半分に切る。
- ④①②の材料を、分量のしょつつる、こしょう、酒で和える。
- ⑤フライパンに④を入れて広げ、上にミニトマト、バターを乗せ、中火で蒸し焼きにする。

調理のポイント

ミニトマトは普通のトマトに換えてもいいです。1人分ずつアルミホイルで包み焼すると、見た目も華やぎます。

栄養成分

エネルギー…332kcal
 たんぱく質…23g 脂質…23g
 炭水化物…8g 食物繊維…2g
 食塩相当量…1.4g

☒ 広域広報へのご意見やご要望をお寄せください。 E-Mail : c-kouiki@shirakami.or.jp

発行編集

能代山本広域市町村圏組合総務企画課

能代市字海詠坂3番地2 能代山本広域交流センター内
 ☎0185-89-2316 FAX0185-89-4280

能代山本のミニ統計

圏域人口	77,631人
【内訳】男	36,016人
女	41,615人
世帯数	35,541世帯
圏域面積	1,191.20km ²

(令和2年8月1日現在 住民基本台帳)