広報ちりゅう◇編集・発行◇知立市企画部協働推進課
〒472―8666 愛知県知立市広見三丁目1番地
☎0566(83)1111(内線335)
ホームページアドレス http://www.city.chiryu.aichi.jp/
Eメールアドレス info@city.chiryu.lg.jp

Picアップちりゅう

知立市小中学生百人一首大会

1月9日　中央公民館

読み手から句の冒頭が発せられた次の瞬間には、瞬く間に札が消えていく早業の応酬が繰り広げられました。

会場からは、全神経を集中させた参加者の息遣いと、畳を叩く大きな音が交互に聞こえ、観客の皆さんもそれに同調し、次の一瞬を見逃さないよう目線を送っていました。

「2015年台北国際野球大会」優勝

1月20日　市役所

昨年12月に台湾台北市で開催された国際野球大会で優勝を収めた髙木優月さんと野口泰司さんが市長を表敬訪問しました。

大差で勝利した決勝戦でも2人は大活躍し、チームの優勝に貢献しました。

今年から高校生となる2人は、ともに野球を続けることが決まっているとのことです。今後も、ますますのご活躍を期待しています！

かんたんやさいちりふ 子どもレシピ

―子育て環境日本一を目指して―

市内の保育園で作られている子どもたちに人気の野菜を使った献立のレシピを紹介しています。

今回は宝保育園の野菜たっぷり栄養満点！

「揚げ半平のくず煮」だよ！

☆旬のキャベツたっぷり！野菜と揚げ半平のくず煮☆

材料（4人分）

じゃがいも…1個（130g）　人参…1/3本（40g）
玉ねぎ…1個（200g）　キャベツ…1/8個（140g）
干ししいたけ…2枚（6g）　揚げ半平…2枚（120g）
豚もも肉…60g　グリンピース…適量

調味料

だし汁…1と1/2カップ　しょうゆ…大さじ1強
砂糖…大さじ1　片栗粉…小さじ2

（1人分）エネルギー…150kcal　食塩…1.2g

①じゃがいもは角切り、人参はいちょう切り、玉ねぎは薄切り、キャベツはせん切り、干ししいたけはもどしてせん切り、揚げ半平は横半分に切ってから縦に1cm 幅に切る。豚肉は2cm 幅に切る。

②油を熱し、豚肉を炒める。色が変わったら、人参、玉ねぎ、干ししいたけを加え炒め、だし汁を加える。
③玉ねぎがしんなりしてきたら、じゃがいも、砂糖を加える。
④じゃがいもが少し軟らかくなったら揚げ半平、キャベツ、しょうゆを入れて煮る。
⑤キャベツがしんなりしたら、グリンピースを入れて味を調え、水溶き片栗粉を流し込みとろみをつける。

とろみをつけることにより、口当たりよく食べやすくなるよ！

旬のキャベツを煮込むことにより、キャベツの甘みを感じたくさん食べることができます。