



旬のおすすめレシピ

南部町食生活改善推進協議会

鶏肉の天ぷら

材料（4人分）

にわとり 鶏もも肉	2枚
塩	小さじ1/2
青しそ	20枚
酒	大さじ2
衣	小麦粉20g
	片栗粉20g
	水1/5カップ(40cc)
あ あぶら 揚げ油	適宜

作り方

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切り、酒・塩をふる。
- ② 青しそは縦半分に切ってから、細切りにする。
- ③ ボウルに、小麦粉・片栗粉・水を加えて混ぜ衣を作る。
- ④ ③に①の鶏肉を加え、衣をつけ、さらに青しそを加えて全体をからめる。
- ⑤ ④の鶏肉を中火でときどき返しながら5～6分くらい色よく揚げる。

今月の旬 鶏肉の天ぷら

衣に片栗粉を入れるので、サクサクとした仕上がりになります。冷めても美味しいので、お弁当のおかずにもぴったりです。

■栄養価（1人分あたり） エネルギー 189kcal

たんぱく質	19.4g	脂質	7.0g
炭水化物	8.6g	塩分	0.9g



感謝状を手にする丸山さん

丸山計信さんに感謝状贈呈

平成21年11月3日、南部町境の丸山計信さんに国から感謝状が贈られました。これは、丸山さんが南部町選挙管理委員会の委員長として、長年に渡り、厳正なる選挙執行および不正なき選挙を目指して熱心な活動をされた事に対して、総務大臣より感謝状を贈られたものです。

丸山さんは、西伯町時代の平成3年3月から選挙管理委員、平成9年6月からは委員長として活躍され、南部町になってからも引き続き選挙管理委員を務められ、平成20年11月からは委員長をされています。これを励みに、さらに南部町の公正で明るい選挙執行に対し、その職責を全うしたいと話しておられます。