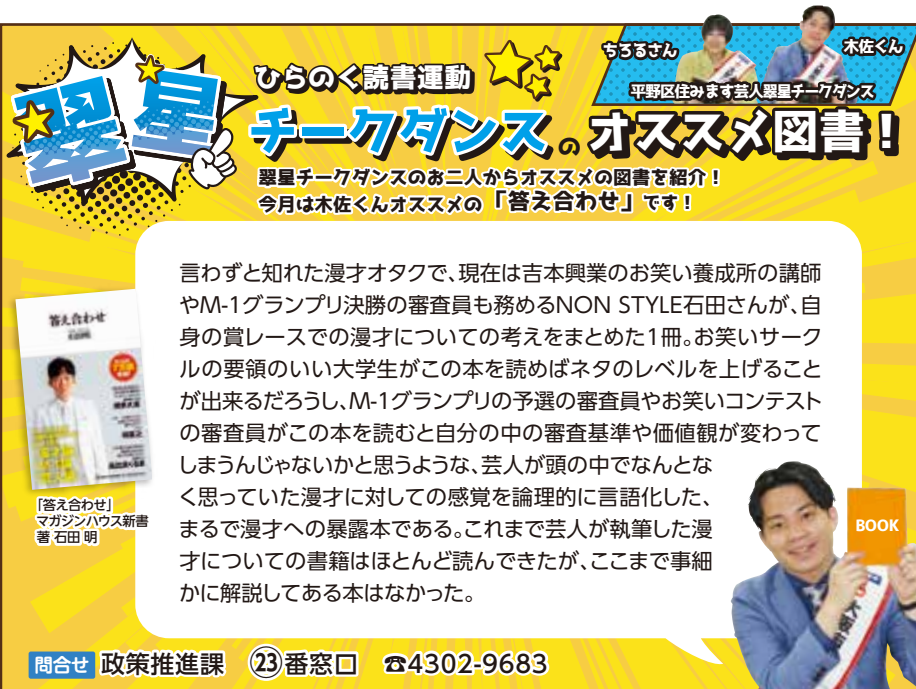




問合せ 保健福祉課(地域福祉) ③③番窓口 ☎4302-9941



- ①鶏肉は1cm幅のそぎ切りにし、ビニール袋に塩麹と一緒にに入れて約10分間おいてなじませる。
- ②キャベツは2cm幅の短冊切り、エリンギは長さを半分に切り食べやすい大きさに切る。
パプリカ(赤)はヘタを切って種をとり、せん切りにする。にんじんはせん切りにする。
- ③大葉はせん切りにする。
- ④フライパンに②をしきつめ、①の鶏肉をのせて酒と水を加え、ふたをして中火で蒸し焼きにする。
- ⑤野菜がしんなりしてきたら全体を混ぜ、ふたをして中火で蒸し焼きにし約3分たったら火を止める。
- ⑥皿に盛り、③を上にはぐらす。



ひらの百歳通信



無料

問合せ 保健福祉課(地域保健)③2番窓口 ☎4302-9882



問合せ 政策推進課(教育) 23番窓口 ☎4302-9903

