


今月号は、
渉外担当の地区
を紹介します!!

6 月号




内藤 茂博
(ないとう しげひろ)




- ・岩地 1~4丁目
- ・前-色 1~3丁目, 西町

藤井 一憲
(ふじい かずのり)




- ・野-色 1~3, 6~8丁目

三宅 将史
(みやけ まさし)




- ・北-色 4~10丁目

駒屋 鈴
(こまや りん)



- ・琴塚 1~4丁目
- ・天池 1, 2丁目
- ・本町 1, 2丁目

藤澤 皓基
(ふじさわ こうき)



- ・野-色 4, 5丁目
- ・水海道 1~5丁目

小嶋 隆太
(こじま りゅうた)



- ・北-色 1~3丁目
- ・長森岩戸
- ・花月町
- ・城望町
- ・尼ヶ崎町
- ・織田塚町
- ・瑞雲町
- ・宝来町
- ・塩町
- ・月丘町
- ・永楽町
- ・雪見町
- ・東栄町
- ・隆城町
- ・月ノ会町
- ・花沢町
- ・岩栄町
- ・東興町
- ・東栄町 など

2020年
家の光 6月号 P.207 掲載レシロ☆
タンパク質たっぷり!!
冷ややっこミョウガみそかけ

- ① ミョウガは、薄い輪切りにする。エダマメはさやから取り出す。
- ② フライパンに大さじ1を熱し、ひき肉を入れほぐすように炒める。肉の色が変わり、ホロホロになったら、ミョウガを加え、中火でしんなりするまで炒める。材料①を加えて、水けをとばすように炒め、最後にエダマメを混ぜる。
- ③ 豆腐は1丁を2等分にして、器に盛り、②をかける。

- 材料 (4人分)
- ・木綿豆腐 … 小2丁 (400g)
 - ・鶏ひき肉 … 100g
 - ・ミョウガ … 6個
 - ・エダマメ(ゆでたもの) … 正味50g
 - ・みそ … 大さじ3
 - ・みりん … 大さじ2
 - ・酒 … 大さじ1
- ①