

今晚つくれる！食改さんの

# かんたんレシピ



ブロッコリーと  
人参の  
辛子白和え

1人分24.5kcal 塩分0.2g

## 材料（4人分）

ブロッコリー1/2株、人参1/4本、塩適宜、絹ごし豆腐40g、練り辛子適宜、練り白ゴマ小さじ2

## 作り方

- ①ブロッコリーは小房に分けて塩茹でし、人参は千切りにして塩を少々ふり、混ぜ合わせて3~4分おく。豆腐はキッチンペーパーで包み、5分ほどおく。
- ②人参がしんなりしたら水気を絞る。
- ③豆腐をボールに入れてスプーンなどで潰し、練り辛子と練り白ゴマを加えて混ぜ合わせ、人参とブロッコリーに和えて完成。

## ワンポイント

野菜の中でもブロッコリーや人参、ほうれん草、カボチャなど、色の濃い野菜には抗酸化作用のあるβ-カロテンが豊富です。辛子が入ることで、塩分控え目でもおいしく食べることができます。

# 開町100周年記念要覧を配布しています

大正4年に置戸村が誕生してから100年の軌跡を綴った開町100周年記念要覧「置戸町100年のあゆみ」が完成し、3月中旬から町内1世帯に1冊ずつ配布しています。

4月1日から販売を行いますのでお問い合わせください。

- ・販売価格 役場庁舎に取りに来られる方は1冊1,500円  
郵送を希望される方は送料含めて1冊2,000円
- ・お問い合わせ 町づくり企画課企画係 ☎52-3312



# 勝山にそば屋を開いた清水勇さん



昨年3月に勝山温泉ゆうゆが休業してから営業店が無かった勝山地区に待望のお店ができました。昨年度末まで勝山公民館主事だった清水勇さんで、料理好きで長いそば打ち歴を生かした「手打ち蕎麦屋ほたる」をかつての飲食店「ほたる」を改修し、店名そのままに開店しました。

土幌産のそば粉を使う十割そば、飲み干せるつゆにこだわり、1日当たり30~40食を提供して

います。メニューはかしわ、カレー南蛮そばなどに加え、現在は3月いっぱいの限定メニューのカキそばがありますが、今後は春に山菜、夏にサラダ、秋にキノコと季節に合わせた地元産の限定メニューを予定し、エゾシカ肉を使ったモミジそばも検討しています。

営業時間は午前11時30分から午後2時30分、定休日は月、火曜日。お問い合わせは清水さん（☎090-2874-2245）