

砂川市食生活改善協議会 今夜のもう一品

ほっけの一口フライ

ゆで卵の黄身がアクセントのほっけの一口フライは、食べやすく、生臭さもなく、子どもから高齢者までおいしくいただけます。ゆで卵の黄身と少量のケチャップで塩分も控えることができます。お弁当やおもてなしの一品にもおすすめです。

<材料 4人分>

ほっけ	240g
酒	小さじ2
塩	0.8g
こしょう	少々
小麦粉	大さじ1
卵	1/2個
パン粉	大さじ12
サラダ油	適量
ゆで卵の黄身(裏ごしする)	1個分
トマトケチャップ	大さじ1
レタス	80g
ミニトマト	4個

<作り方>

- ① ほっけは3枚におろし、一口の大きさに切り、酒をふっておく。
- ② キッチンペーパーで水分をよく取って、塩、こしょうをふる。
- ③ 小麦粉、卵、パン粉の順につけて油で揚げる。
- ④ 皮の方にケチャップを少しつけて、裏ごした卵をのせる。レタス、ミニトマトを添える。



エネルギー 245kcal たんぱく質 13.9g カルシウム 34mg 塩分 0.5g

問ふれあいセンターTEL 52-2000



無料アプリ「Catalog Pocket(カタポケ)」で広報を読めます！

カタログポケット
公式ホームページ▶



タップした部分が大きくなるほか、音声読み上げ機能にも対応しています！

市ホームページの広報すながわのページからも「ブラウザ版」を読むことができます。

◆ 閲覧方法 ※通信料は利用者負担となります。

STEP 1 右記のQRコードを読み取り、「Catalog Pocket (カタポケ)」をインストール

STEP 4 読みたい号と言語を選択し、「〇〇語で読む」をタップ

STEP 2 アプリを開き、iOSの場合は画面下から、Androidの場合は左上のメニューボタンから「検索」をタップ

STEP 5 ページが開いたら画面上部のマークを押し、「ポップアップ」か「読み上げ」を選択

STEP 3 「公開コンテンツ」を選択し、キーワード欄に「広報すながわ」を入力

STEP 6 読みたい部分をタップすると、「ポップアップ」または「読み上げ」されます



問広報広聴係TEL 74-8763

市の人口 ★ 9月末現在★ ※ ()内は前月比

世帯数 8,712世帯 (-12) 人口 16,215人 (-32) 男 7,466人 (-19) 女 8,749人 (-13)

編集後記

▶私は秋になると週に2つは梨を食べます。豊水、幸水、あきづきなどさまざまな品種がありますが、結構高いので失敗したくありません。甘くてシャリシャリのおすすめ梨、ご存じでしたら教えてください！🍌