

## 揚げずにヘルシー！グリルで鶏からあげ



### 【材料（4人分）】

鶏もも肉・・・400グラム（2枚）	片栗粉・・・・・・・・大さじ4
塩・・・・・・・・ひとつまみ	サラダ油・・・・・・・・大さじ2
こしょう・・・・少々	小さじ1/2
しょうゆ・・・・大さじ1と1/2	アスパラガス・・・・4本
ママーレード・・大さじ2	塩・・・・・・・・少々

### 【つくりかた】

- ① ボウルに、塩（ひとつまみ）、こしょう（少々）、しょうゆ（大さじ1と1/2）、ママーレード（大さじ2）を入れ、一口大（およそ4cm）に切った鶏もも肉を入れ、もみこみ、下味をつけます（10分程度おく）。  
▶先に野菜を焼くことで予熱代わりになります。
- ② アスパラガスはハカマを取り、サラダ油（大さじ2）をからめてグリル（両面焼きグリルで強火で約5分）で焼き、焼けたら食べやすい大きさに切り、塩をふります。  
▶しょうゆなどの水分が多いと焦げやすくなります。
- ③ ①の水分をペーパータオルで拭き、片栗粉をまぶしてからサラダ油（小さじ1/2）をからめてグリル（両面焼きグリルで強火7～8分）で焼きます。  
▶しょうゆなどの水分が多いと焦げやすくなります。
- ④ ②のアスパラガスと一緒に皿に盛りつけて完成です。

## 最新ガスコンロはここがすごい！



- Siセンサーコンロは「調理油過熱防止装置」や「消し忘れ消火機能」などの安心機能が満載です！
- 「オートグリル機能」なら魚の形状と焼き加減をセットするだけで、ふっくらおいしい焼き魚の出来上がり！

## 7月のおうち時間

■問合せ：ガス水道局経営企画課  
（☎025・522・5514）

今月は、ガスを利用しておうちで簡単に作れるレシピの一例を紹介します。

## 市政やイベントなどの情報をSNSで発信します！

「LINE」と「Twitter」で市の公式アカウント（アカウント名：上越市）を開設し、新型コロナウイルス感染症に関する情報など市政情報を発信します。7月15日から配信を行う予定ですので、二次元バーコードから「友だち登録」または「フォロー」をお願いします。この他にも、SNSを活用して安全安心情報や子育て支援情報などを発信しています。



▲LINE



▲Twitter



▲市のSNS

※SNSでいただいたメッセージやコメントへの返信は行いません。

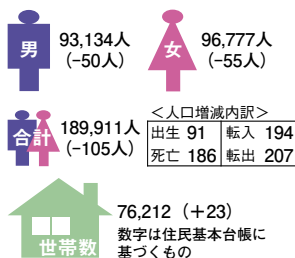
■問合せ…広報対話課（☎025-526-5111、内線1427）

### 広報対話課から （☎025-526-5111）

●「広報上越8月号」は、7月21日㊤・22日㊤に各町内会へお届けし、各世帯にお配りします。届かない世帯の人は、広報対話課または、各総合事務所へご連絡ください。

### 上越市の人口・世帯数

令和2.6.1現在。（ ）は前月との比較



### 表紙のことは：大空ヘテイクオフ！

雲一つなく晴れ渡った日の正午頃、空を見上げるとゆったりと空中散歩を楽しんでいるパラグライダーを見つけました。吉川区・尾神岳の離陸場でお話をお聞きすると、尾神岳は海が近いので良い風が吹き、地形も良いため初心者でも飛びやすいのだそうです。

広い上越市、まだまだ知らないところだらけだなと改めて感じました。