



下妻市食生活改善推進員おすすめ

おいしいヘルシーレシピ

私たちが
作りました！



トマトサラダチキン

■ 作り方

- 1 トマトは小さめのざく切りに、青ねぎは小口切りにする。
- 2 ボウルで【A】を混ぜ、トマトを加える。
- 3 チキンを裂きながら加えたら、ねぎも加え混ぜる。

■ 材料 (4 人分)

サラダチキン 1 枚
中玉トマト 1 個 (約 180g)
青ねぎ 適量
ボン酢しょうゆ 大さじ 1
ごま油 大さじ 1/2
砂糖 小さじ 1/2
にんにくチューブ 1 ～ 2 cm
いりごま (白) 適量

■ 1 人分栄養量

エネルギー 116kcal
たんぱく質 17.0g
脂質 3.2g
カルシウム 17mg
鉄 0.4mg
食物繊維 0.7g
食塩相当量 1.7g

■ サラダチキンの作り方

鶏むね肉 1 枚 (約 250 ～ 300g)
塩 小さじ 1
砂糖 小さじ 2
酒 大さじ 1

Point!

サラダチキンはレンジで簡単に
作ることができます！電子レン
ジが 600W の場合は 5 分程
度。鶏肉の大きさによって 30 秒
ずつ調整しましょう。

- 1 耐熱皿に鶏むね肉を入れ、皮を取りのぞき、キッチンペーパーで水分をふきとり、フォークで全体に穴をあける。
- 2 ①の鶏肉に塩、砂糖をすり込み、酒をふる。
- 3 ふんわりとラップをかけ、500W の電子レンジで 6 分加熱する。
- 4 ラップをしたまま冷ます。
- 5 食べやすい大きさにカットしてできあがり。



もちぷる！みるく餅

■ 作り方

- 1 鍋に牛乳、砂糖、片栗粉を入れて弱火にかけて耐熱性のヘラで混ぜ続ける。
- 2 火加減はそのまま、固まってひとまとまりになってきたら火を止め、氷水に全量を入れ、手でちぎっていく。
- 3 ②の水気をきり、きな粉と黒みつをかけたらできあがり。

■ 材料 (4 人分)

牛乳 200ml (約カップ 1)
砂糖 15g (大さじ 2 弱)
片栗粉 40g
氷水 (冷やす用) 適量
きな粉 適量
黒みつ 適量

■ 1 人分栄養量

エネルギー 120kcal
たんぱく質 3.4g
脂質 3.3g
カルシウム 77mg
鉄 0.6mg
食物繊維 0.7g
食塩相当量 0.1g

Point!

お手軽な材料でつくるデザート。美味しくカルシウム補給！鍋を火にかける際は、手を止めずかき混ぜ続けましょう。弱火で焦げないようにゆっくり加熱するのがポイント。



有料広告欄



令和 5 年度

株式会社ふれあい下妻の経営状況をお知らせします

株式会社ふれあい下妻の令和 5 年 4 月 1 日から令和 6 年 3 月 31 日までの経営状況 (第 26 期) を公表します。



過去最高売上に

令和 5 年度は、新型コロナウイルス感染症の 5 類感染症移行により社会経済活動が徐々に正常化する中、昨年度以上の売上高を維持することと、昨年 4 月に開業した「道の駅常総」の動向を意識しながら、「道の駅しもつまスタイル」の確立をテーマに掲げ、従業員一同が創意工夫を重ねた結果、ベーカリー、そば打ちめいじん亭、納豆工場、宝くじ売場の 4 部門で過去最高の売り上げとなり売上高も 8 億円台を達成しました。



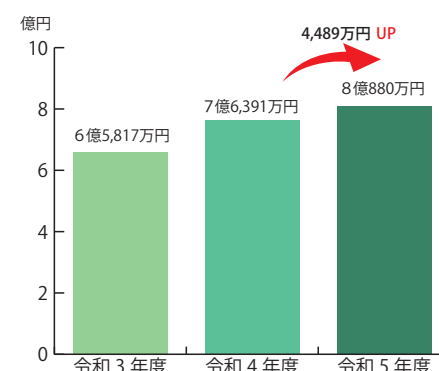
主な取り組み

国道 294 号沿いにある当駅の国道看板をリニューアルしたほか、毎月 1 回配布している新聞折込広告について、配布の範囲をこれまでの近隣エリアから更に拡大し集客の強化に努めました。さらに、「鮭の解体ショー」や「北海道雄武町フェア」の開催など、話題性のある商品販売に注力し売上の確保に努め、道の駅しもつま全体の来場者数は 72 万 3,044 人と前年度比 103.2%。売上高は 8 億 880 万円と前年度比 105.9% で、来場者、売上ともに増加しました。税引前当期純利益につきましては、市との約定書に基づき売上割戻金 (※) として 2,130 万円を計上したため、最終的に 902 万円の黒字となっています。

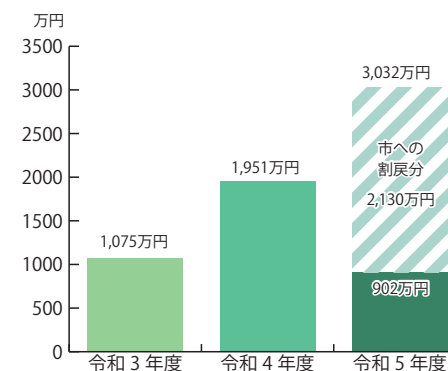
※売上割戻金 ... 市の基金に積み立てをして施設の修繕等に活用



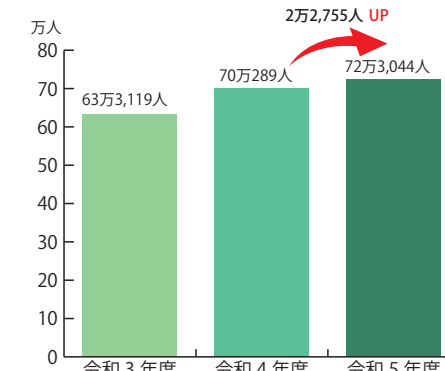
道の駅売上高



税引前当期純利益



道の駅利用者数



問 企画課 ☎43-2114