



ブロッコリーとツナの簡単米粉グラタン



■ 作り方

- 1 冷凍のブロッコリーは熱湯をかけ、解凍し、水気をよくきる。Aは合わせて混ぜておく。
- 2 フライパンを中火で熱し、バターを入れ、溶けたらAを入れて、とろみがつくまで焦がさないように炒め、ソースにする。仕上げにコンソメ、塩、こしょうで味をととのえる。
- 3 1のブロッコリーにツナを汁ごと混ぜ合わせ、器に入れる。
- 4 3に2のソースをかけ、ピザ用チーズをのせて、オーブントースターで表面に焼き色がつくくらいに焼いて出来上がり。

■ 材料(2人分)

- ブロッコリー(冷凍)...80g
- ツナ.....70g
- バター.....10g
- 米粉.....大さじ2
- 牛乳.....200ml
- コンソメ(顆粒).....少々
- 塩.....少々
- こしょう.....少々
- ピザ用チーズ.....大さじ2

■ 1人分栄養量

エネルギー	269kcal
たんぱく質	14.2g
脂質	18.5g
カルシウム	200mg
鉄	0.6mg
食物繊維	1.8g
食塩相当量	1.2g

Point!

もう1品欲しいときに.....冷凍ブロッコリーを使うことで、包丁いらず。米粉を使うと簡単にやさしい味わいのソースができます。

ブロッコリーと干しえびのふりかけ風

■ 作り方

- 1 ブロッコリーはサッと洗い、細かくみじん切りにする。茎の部分も皮をそいで、細かいみじん切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ中火にかける。香りがでたら、ブロッコリーを入れ、しんなりするまで炒める。干しえびを入れ、軽く炒め合わせる。
- 3 2に塩、しょうゆを入れ味をととのえる。

■ 材料(5~6人分)

- ブロッコリー...中1株(200g)
- 干しえび.....8g
- オリーブオイル.....大さじ1
- にんにく.....1かけ(チューブでもOK 小さじ1/2)
- 塩.....少々
- しょうゆ.....小さじ2

■ 1人分栄養量

エネルギー	38kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	2.5g
カルシウム	108mg
鉄	0.6mg
食物繊維	1.5g
食塩相当量	0.9g

Point!

簡単「ごはんのおとも」。ごはんにかけても、混ぜても美味しい!! 黒こしょうを混ぜると洋風に。色んな味を愉しんで。干しえびは耐熱皿(ラップ無し)に入れて、軽くレンジで温める(500W/30秒目安)と風味が増えて美味しくなります。



未来を切り拓く力を育む

下妻第一高等学校の探究活動

2月20日、県立下妻第一高校(生井秀一校長)において「探究活動成果発表会」が開催されました。この取り組みは、変化の激しい現代社会を生き抜く力を育むことを目的としており、1学年と2学年の生徒たちがそれぞれの研究成果を発表しました。

2月13日に開催されたポスターセッションでは、生徒たちが独自のテーマに基づいて研究を行い、その成果をポスター形式で展示しました。審査員には楽天グループ、LINEヤフー、千葉大学の太川准教授などが参加し、独自性、説得力、表現力を基準に評価を行いました。

その後、優秀企画に選ばれた6グループがそれぞれ7分間のプレゼンテーションを行い、質疑応答で審査員との活発なやり取りが展開されました。優秀賞を受賞したデジタルシップのチームは、校内の情報共有や授業変更に関する問題点を指摘し、教員や生徒の負担軽減を目的としたウェブサイトを開発したことを発表しました。さらに、同サイトをこの日にリリースし、「今後もアップデートを重ねて機能を高めていきたい」とコメントしました。

この発表会は、高校生の探究心と創造力を育む貴重な機会となりました。今後のさらなる活動に期待が寄せられています。



優秀賞を受賞したデジタルシップチームのみなさん

高校生のための企業見学バスツアーを開催

3月4日、6日、11日の3日間にわたり、市が主催する「高校生向け下妻市企業見学バスツアー」が市内工業団地に立地する企業9社が参加し、3つのコースに分かれて開催されました。

32名の高校生と保護者が参加し、企業の方々の話に真剣な表情で耳を傾けていました。参加した高校生からは、「働く環境が整っていて、こんな企業で働きたいと思いました」といった声が寄せられました。

下妻市では、立地企業の雇用支援の一環として、今回のバスツアーの他にも、6月中旬に合同企業説明会を開催する予定です。今後も、若者の雇用促進に向けた取り組みを続けてまいります。

【参加企業】

- (株)LIXIL、岡部(株)、新光電子(株)、(株)三五関東、(株)オートウェイ、EL APSC 合同会社(エスティローダー)、ニチアス(株)、SMC(株)、(株)A & D マニュファクチャリング

企画課