

食育

親子cooking

おやこクッキング

☆朝ごはんを食べよう！
朝ごはんは
元気のもと！☆

ひじき炒り豆腐



■ 1人分のエネルギー
93kcal

【材料 1人分】

絹ごし豆腐……………50g
乾燥ひじき……………2g
にんじん……………15g
長ねぎ……………15g
しいたけ……………1枚
卵……………1/4個
●だし汁……………大さじ1
●しょうゆ……………小さじ1/2
●砂糖……………小さじ1/2
●料理酒……………小さじ1/2
●塩……………少々
ごま油……………少々

《作り方》

- ①ひじきを水で戻して水気を切る。豆腐はキッチンペーパーをひいた皿にのせ電子レンジ(600W)で3分程度加熱し水気を切る。
- ②にんじんは太めの干切り、ねぎは輪切り、しいたけは薄切りする。
- ③フライパンにごま油を熱し、にんじん、ひじき、しいたけ、ねぎの順で炒める。
- ④にんじんがやわらかくなったら豆腐を崩しながら加え、さらに●の調味料を加える。
- ⑤水気を飛ばすように炒め、最後に溶き卵を加えざっくり混ぜたら火を止め器に盛り付ける。

平成24年
1・2・3月分

建設工事の入札結果をお知らせします

●落札金額が1,000万円を超える建設工事の入札結果のお知らせです。

■お問合せ 管財課（岩井庁舎／内線1242）

入札日	工 事 名	工事場所	契約業者名	予定価格 (税抜)	落札価格 (税抜)
2月13日	(仮称)緑のスポーツ広場トイレ設置工事	鵜戸地内	㈱小倉工務店	2,100万円	2,070万円
2月20日	道路改良工事	岩井地内	㈱石塚建設	2,240万円	2,115万円
2月20日	道路改良工事	岩井地内	小林建設㈱	2,040万円	1,930万円
2月20日	道路補修工事	長須地内	㈱俊光建設	1,140万円	1,100万円



みんなの道路 きれいに利用しましょう!!

田畑の耕起を行ったときなど、トラクターは泥を落としてから道路に出てください。また、作業などで道路を汚した時には後始末をお願いします。