

食育

親子cooking

おやこクッキング

卵とじゃがいものガレット



■ 1人分のエネルギー 227kcal

【材料 1人分】

卵……………1個
 じゃがいも……………30g
 ベーコン……………10g
 ピザ用チーズ……………大さじ1
 塩……………少々
 こしょう……………少々
 サラダ油……………小さじ1

《作り方》

- ①じゃがいもは、皮をむき1mmくらいの千切りに、ベーコンも同じように細切りにしておく。
 (※じゃがいもは水にはさらさない)
- ②ボウルに①のじゃがいも・ベーコンを入れ溶き卵・塩こしょうを加え混ぜる。
- ③フライパンに油を熱し、②の半分の量を広げピザ用チーズを散らす。さらに残りのじゃがいもを上を広げる。
- ④フライパンに蓋をして弱火で蒸し焼きにする。じゃがいもが透き通ってきたら、両面こんがり焼く。
- ⑤焼きあがったら食べやすい大きさに切る。

10月9日(日)開催

ふる里さしま古城まつり

戦国時代の様式をもとに櫓、堀などが復元された園内にて、盛大に開催します。

戦勝祈願の儀式である「出陣式」や「火縄銃演武」など、戦国の時代を再現した企画が数多く行われます。みなさん、ぜひお越しください。



会場

逆井城跡公園
 坂東市逆井 1262 番地

時間

午前 10 時～午後 4 時

※当日、悪天候の場合には中止になります。

イベント内容

主 殿：さしまの茶会

二 層 櫓 前：こども遊園地・忍者ショー・忍者着付け体験・手裏剣投げ体験・忍者武具展示

芝 生 広 場：出陣式・武者行列・火縄銃演武・郷土芸能・模擬店など

さくら広場：ふれあい農業祭

三の丸広場：わんぱく相撲 など

■お問合せ 坂東市観光協会 ☎0297(20)8666