



♪クリスマスにぴったり♪ チキンソテーのさわやかオレンジソース

材料（2人分）

鶏もも肉	120g	◎オレンジジュース	
塩・コショウ	各少々	100%オレンジジュース	200ml
小麦粉	少々	水溶き片栗粉（薄め）	少々
		あれば生のオレンジ果汁	1個分
バター	16g	◎付け合せ	
オリーブオイル	小さじ1	アボカド	1/2個
にんにく	1片	ベビーリーフ	適宜
		ドライパセリ	適宜

作り方

- ① 鶏もも肉はフォークで数箇所さし、塩・コショウし薄く小麦粉をまぶしておく。
- ② フライパンにバターとオリーブオイルをしき、スライスしたにんにくを入れ火をつけ、にんにくの香りをだす。
- ③ ①の鶏肉を少し焦げ目がつくくらい両面焼き弱火でふたをして蒸し焼きにし、火が通ったら皿に取り出す。
- ④ にんにくは取り出し、キッチンペーパーでフライパンをふき、残りのバターを弱火で溶かし、オレンジジュースを加えて一煮立ちしたら水溶き片栗粉で薄くトロミをつけ最後に、オレンジ果汁を絞ってできあがり。
- ⑤ 皿にベビーリーフ、アボカド、鶏肉を盛り、④のオレンジソースをかけ、ドライパセリをふっていただきます。（生のスライスオレンジをアクセントに使うときれいです。）

今月の旬 鶏肉

鶏肉は「低カロリー、低脂肪、高たんぱく」でダイエットにもよくつかわれる肉類です。☆手羽肉はコラーゲンたっぷり。☆鶏レバーはビタミンAが豊富で、老化による目の衰えなどに効果的。ただし、鶏皮の部分はコレステロールを上げるので健康を考えるのであれば、なるべく食べないようにしましょう。

■栄養価（1人あたり） エネルギー 296kcal

・たんぱく質	11.3g	・脂質	22.5g
・炭水化物	12.9g	・食塩相当量	0.3g



今月のMYベストショット

馬佐良在住の岩崎ひとみさんからの投稿です。

あひあひ（北京ダック・9歳・メス）法勝寺川でのショットです。
観光客の方も桜と一緒に「珍しいもの見れた♡」とモデルあひあひ、大活躍でした♪

投稿、ありがとうございました。

『MYベストショット』コーナーに、あなたのイチオシ写真をぜひご応募ください！※応募方法・お問い合わせはなんぶSANチャンネルまで
〈TEL〉0859-66-3331 〈メール〉nanbusan@town.nanbu.tottori.jp

今後何らかの形で繋がりをもちたいと心に誓いました。



防災センター跡地の様子（8月16日）

8月14日から16日にかけて、東日本大震災の被災地を訪れました。岩手県宮古市内は瓦礫も片付き、復旧から復興へ移行しつつある状況でした。市民自ら積極的に取り組んだ結果と聞き、市民の心の持ちようや、前向きな取り組みがいかに重要なことかと痛感しました。

岩手県釜石市、宮城県南三陸町は未だ瓦礫も片付かず、自立の目途も立っていない状態で、今後も様々な支援が必要であると感じました。

南三陸町で無残にも鉄骨の骨組みだけが残った防災センターの建物を目にしたときに、ここで町民に避難を呼びかけた遠藤みきさんや、本部に集まった職員30名以上が命を落とされ、その無念さと苦しみを思うと、熱いものが込み上げてきました。一日も早い復旧復興を願ってやみません。



ガンバロウが

あふれる東北へ

総務課課長 森岡重信