

チキンソテー
～ポン酢野菜漬け～

栄養成分 (1人分)
エネルギー 295 kcal
塩分 1.6 g
野菜の量 110 g



健康
レシピ

第2回
野菜をたくさん
摂りましょう

小松菜のごまマヨ和え

栄養成分 (1人分)
エネルギー 76 kcal
塩分 0.9 g
野菜の量 90 g



チキンソテー ～ポン酢野菜漬け～ (材料/4人分)

鶏もも肉	480 g
塩	小さじ1/4
こしょう	適量
サラダ油	小さじ2
玉ねぎ	160 g
人参	80 g
きゅうり	60 g
水菜	60 g
大根	80 g
味ポン酢	大さじ4
水	大さじ4

- ①鶏肉は皮を下にして、筋を切るように浅く切り目を入れ、半分に切る。両面に塩こしょうをふる。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉の皮を下にして入れ、フライ返しで押しつけながら焼く。上下を返してさらに焼き、ふたをして弱火で蒸し焼きにする。
- ③バットにポン酢と水を入れて混ぜる。玉ねぎは薄切り、にんじん、きゅうり、大根は3～4cm長さの千切りにする。水菜も3～4cm長さに切る。
- ④②のチキンソテーを食べやすい大きさに切り、③のバットに入れ、野菜を加えて混ぜて冷蔵庫に入れる。味がなじんだら盛り付ける。

小松菜のごまマヨ和え (材料/4人分)

小松菜	200 g
人参	160 g
マヨネーズ	大さじ2
練り白ごま	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
生姜すりおろし	小さじ1
塩	少量

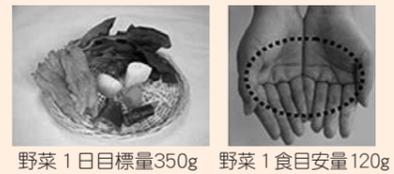
- ①人参は細切りにし、塩少量(分量外)を加えたお湯で好みのかたさに茹で、取り出しておく。同じお湯で小松菜を色よく茹でて冷水にとり、水気を絞って3cm長さに切る。
- ②ボウルに調味料を入れて混ぜ合わせ、①を加えて和える。

厚生労働省が推奨する野菜の1日摂取目標量は350gです。野菜には食物繊維やカリウム、ビタミン類など様々な栄養素が含まれています。

食物繊維：血糖値の急激な上昇を抑えたり、余分なコレステロールを排泄する働きがあるため、食事の最初に野菜を食べると、糖尿病予防やメタボリックシンドロームの改善につながります。

カリウム：ナトリウムを排泄する働きがあり、高血圧予防に有用といわれています。

ビタミン類：ビタミンA・E・βカロテンには抗酸化作用という働きがあり、がん予防や認知症予防が期待されます。



遊休農地をご所有の皆様へ

●農地の利用意向調査について

農業委員会では、毎年農地のパトロールを実施し、農地の利用状況を確認しています。パトロールの結果新たに判明した、遊休農地や今後の利用が難しいと思われる農地については、今後の利用意向を確認するための農地利用意向調査書を所有者へ発送します。この調査は、農地利用の最適化を進めていくうえで重要な調査となりますので、必ずご回答ください。

●遊休農地の課税強化について

上記の利用意向調査において、未回答の場合や、「自ら耕作する」または「他人に貸し付ける」と回答し、回答した意向通りに利用されていない(遊休農地が解消されていない)場合には、課税強化の対象となります。
(※「農地中間管理機構を活用する」と回答したもの、及び、今回土地改良事業により遊休農地が解消される農地については課税強化の対象となりません)

●非農地通知の発送について

農地パトロールの結果、自然荒廃により現況が山林化し、農地への復元が困難と判断される土地には、非農地通知を発送します。非農地通知が発出された農地は今後非農地として扱いますが、登記簿地目を変更するためには、所有者において法務局への地目変更登記申請を行う必要があります。非農地通知は地目変更登記の際の根拠書類として必要になります。通知が届いた場合にはお早めに地目変更の手続きをお願いします。
非農地の判定に異議がありましたら、農業委員会事務局までご連絡ください。

●耕作放棄地再生利用の交付金の申請について

下記の要件を全て満たす耕作放棄地について、荒廃を解消し、所有者に代わって耕作を再開する場合には、農地の再生作業について10aあたり5万円等の交付金を申請できます。今年度事業の交付金の申請を検討されている方はお早めにご相談ください。
申請期限：平成28年12月16日(金)
要件：①申請地が農業振興区域内の農用地である。
②農業委員会で再生利用が見込める耕作放棄地として判定されている。
③再生作業に係る経費が10aあたり10万円以上の金額が見込まれる。
④土地所有者による申請でなく、所有者に代わり再生作業をする者による申請である。
⑤申請者が再生農地を5年間以上耕作する。
⑥申請時に未着手であり、交付決定後、事業年度内(3月末まで)に工事完了できる。
助成金の交付は、申請内容の審査を行ったうえで決定されます。また、助成金は県の予算をもとに交付されるため、場合によっては交付されないことがあります。ご了承ください。
詳しくは農業委員会事務局までお問合せください。

【問合せ先】 農業委員会事務局 ☎029-240-7117(直通)

中学校3年生の皆さんへ 陸上自衛隊 高等工科学校生徒募集

高等学校の普通科と同等の教育を受け、併せて各種技術の専門教育防衛基礎学等を学びます。(全寮制)

- ・受付時期 推薦採用：平成28年11月1日(火)～平成28年12月2日(金)
一般採用：平成28年11月1日(火)～平成29年1月6日(金)
- ・応募資格 中学校卒業(見込含)で平成29年4月1日現在15歳以上17歳未満の男子
- ・試験日 推薦採用：平成29年1月7日(土)～9日(月)の指定する1日
一般採用：第1次 平成29年1月21日(土)

※自衛官候補生(男子)通年募集中

【問合せ先】 自衛隊茨城地方協力本部 水戸募集案内所 ☎029-226-9294

E-mail hq1-ibaraki@pco.mod.go.jp

☎ http://www.mod.go.jp/pco/ibaraki/

茨城町町長公室町民協働課 ☎029-291-8802(直通)



認知症対応型介護保険施設



自然豊かな潤沼の湖畔で、ふれあいがあり、温もりがある介護サービスを提供いたします

随入
時居
見者
学可
募集

豊かな緑に包まれた環境で、安心と安らぎのある介護サービスを提供いたします



グループホーム ひぬま

茨城町中石崎 159-1 ☎029-240-8117(担当 小柴)

グループホーム ひぬまの杜

茨城町中石崎 1055 ☎029-240-8321(担当 久保田)