

エコライフ通信 No.75



059-1305

苫小牧市沼ノ端中央3丁目15番11号

2020年7月発行

株式会社 工藤燃料 ☎ 0144-55-0228

<https://www.magocoro-gas.co.jp>

プロパンガス価格について

7月の検針より1m³ 15円 値上げ

させていただきます

今月の灯油価格(7月10日現在)

1リットル=61円(税別)

67.1円(税込)

急な価格変更がある場合がございます。

お電話にてお問い合わせ下さい。

暑い日が続いて、なんだか食欲もやる気もない
という時に、缶詰を使った時短料理が人気のようです。

さばの缶詰の栄養価も話題になりましたね。

暑さで疲れた時はこんなメニューはいかがでしょう。



さば缶で滋賀県の郷土料理「焼鯖そうめん」(二人分)

・さば水煮缶…………… 1缶

(さばの水煮缶には、加塩と無塩2種類あるそうです。塩分を控えたい方は無塩のものを選ぶとよいようです。)

・そうめん…………… 2束

・薬味(長ネギ又は小ネギ、生姜)
…………… 適量

・サラダ油又はごま油…… 小さじ1

・水/酒…………… それぞれ50ml

・調味料・醤油/みりん… それぞれ大さじ2

・砂糖…………… 大さじ1



①ネギは小口切り、生姜は千切りにします。

②そうめんは固めに茹で、流水でよく洗いザルにあげ、強めに絞るように水気を切ります。

③フライパンに油を引き、さばの身だけを炒めます。香ばしい香りがしてきたら調味料と缶に残っている汁を入れ、4~5分軽く煮てから皿に取り出します。

④フライパンの煮汁に水を切ったそうめんを絡め1~2分煮込みます。

⑤器にそうめんとさばを盛り付け、薬味をお好みで散らします。

*さばの臭みが苦手な方は身を煮込むときに生姜を入れてください。

*薬味をお好みで変えたり、七味や山椒も合うそうです。



苫小牧ウォーキングマップ

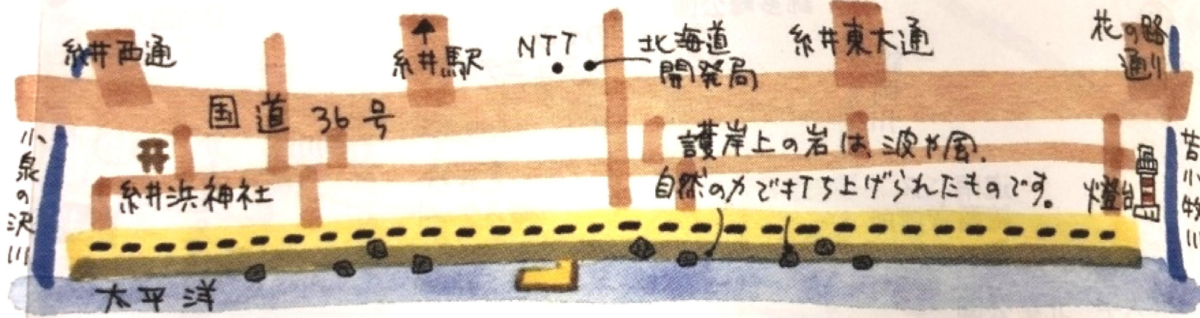
緊急非常事態宣言が解除になりました。これからは「新しい生活様式」の実践を心掛けましょう。慣れるまでは(☹) ストレス(☹)を感じてしまう事もあるかもしれません。そこで、苫小牧市が紹介している市内散歩コースの一部を紹介させていただきます。

とまこまいウォーキングマップ～気軽に歩いてみましょう！～

<http://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/> 苫小牧市スポーツ都市推進課のページより引用

リフレッシュと健康維持のため、人との距離に気を付けながら
 ♪ 散歩 ♪ をしてみるのはいかがでしょうか？

緩傾斜護岸(東西片道約2.9km)



すこやかロード認定コース

