ミス・バレンタインの

今週の星占い

12月22日～12月28日

★ラッキーワード
★ラッキーカラー

おひつじ座 3.21～4.19

周囲からの期待や注目が集まります。あなたのひらめきや直感を形にしてみましょう。頑張った分だけ良い結果を手にすることができます。

★インスピレーション
★シルバー

おうし座 4.20～5.20

外出先での楽しい出会いの予感があります。気になる場所を訪ねてみましょう。習い事を通しての嬉しい出来事があります。

★おでかけ情報
★ミントグリーン

ふたご座 5.21～6.21

大切なものを受け取るチャンスに恵まれます。以前から欲しかった物が手に入りそう！ 高品質な物を身に付けると運気もアップします。

★アクセサリー
★ゴールド

かに座 6.22～7.22

あなたの直感に従って行動することで、嬉しいことが増える時期です。愛情運にも恵まれます。身近な人との関係がより深まりそう！

★贈り物
★マゼンタ

しし座 7.23～8.22

懐かしい人との再会の予感があります。心の奥にしまっていた記憶の扉が開かれます。静かに心や体を整えることが大切です。

★アルバム
★セピアブラウン

おとめ座 8.23～9.22

身近な人との交流に忙しくなります。共通の活動やサークルなどの仲間と楽しく過ごせます。友情に助けられる時です。

★宴会・パーティー
★クリームイエロー

てんびん座 9.23～10.23

家族や身近な人との時間を大切にしましょう。家族で食事をしたり、手伝いすることで和やかな幸せを感じられる時です。

★手料理
★オレンジ色

さそり座 10.24～11.22

新しい知識を吸収したり、学ぶことを通じて未来が開ける時です。資格や技術向上のためにお金を使うことがありそうです。

★本屋さん
★藍色

いて座 11.23～12.21

金運に恵まれます。いつもより大きなものを購入するチャンスに恵まれます。いつも頑張っている自分自身にごほうびをあげて下さい。

★ショッピング
★ボルドー

やぎ座 12.22～1.19

パートナーや身近な人との関係から幸運がもたらされます。契約等も前向きに進展しそうです。あなたの長所を発揮できます。

★契約・交渉
★白

みずがめ座 1.20～2.18

忙しすぎていませんか？少し立ち止まって休息をとったり、心や体を整えることが大切です。休日には思い切りリフレッシュしましょう。

★リラクゼーション
★アクアブルー

うお座 2.19～3.20

あなたの魅力や長所を発揮できます。周囲からの応援を得て、やりたかったことを前向きに実現できる時です。

★特技
★赤

道文教大のしあわせレシピ

食育教室編

第5回食育教室「クリスマス料理に挑戦しよう!」を北海道文教大学・恵庭市学校給食センターと一般財団法人恵庭市学校給食協会の共催開します。今回は、そのままでは食べにくい手羽元を、チューリップにしてクリスマス仕様にしています!是非お家クリスマスで作ってみてはいかがでしょうか。

美味監修
人間科学部 健康栄養学科准教授
小塚　美由記

チューリップチキン

●1人前の栄養価

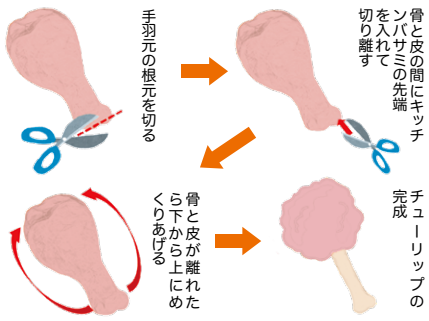
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
291kcal	21.0g	17.5g	9.8g	1.8g

材料【1人前】

- 若鳥肉　手羽元 …… 3本
- ★
  - しょうが（チューブ）… 2cm（2g）程度
  - にんにく（チューブ）… 2cm（2g）程度
  - しょうゆ …… 小さじ1/2
  - 酒 …… 小さじ1/2
  - 穀物酢 …… 小さじ1/3
  - 上白糖 …… 小さじ1/3
  - 食塩 …… 少々
  - こしょう …… 適量
- 薄力粉 …… 小さじ1/2
- でんぷん …… 小さじ1/2
- サラダ油 …… 小さじ1/2

チューリップの作り方

1. 手羽元の細い方の端をキッチンバサミで少し切る。
2. 切り口からはさみの先端を入れて、骨と皮がくっついているところを切り離す。
3. 切り離した皮をめくりあげ、肉の部分にかぶせることで、チューリップの出来上がり。

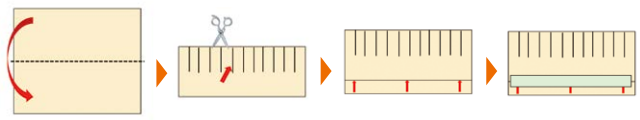


＜味付け＞

1. ジッパー付きの袋に、★の材料・調味料を入れ、チューリップにした鶏肉を漬け込む。
2. ボウルに小麦粉と片栗粉を入れ混ぜ合わす。
3. ①に②をまぶしかける。
4. フライパンに油を熱し、表面を2分くらいでトングを使って動かしながら3面焼き色を付ける。
5. 途中で蓋をして中まで火を通す。最初は中火で、後半は弱火にして10分くらい焼く。
6. 皿に盛り付け完成

ポイント　骨と皮の間を切り離すときに、皮を割かないよう気を付けてください！　オーブンで焼くときは、鶏肉に少しずつ油をかけて、250℃ 20～25分ていどで焼いてください。肉の漬け汁の汁を切らないで粉類を入れると、皮がパリッとしないので注意です。

おまけ



テープを貼った側を内側にし、チューリップの細い方に巻き付ければ完成！

Chitose Tourist Station
企画:一般社団法人千歳観光連盟

north star travel
販売:株式会社ノース・スター・トラベル

AMUSE SPORTS
AMUSEMENT HOKKAIDO
運営：アミューズメント北海道株式会社

（公社）北海道観光振興機構の「令和5年度地域の魅力を活かした観光地づくり推進事業」の支援を受けています