



春の全国交通安全運動の実施

「車にも乗せよう マナーと思いやり」

「春の交通安全運動」が実施されます！

交通安全運動は、道民一人一人に交通安全思想の普及を図るために、交通安全を自らのことと捉え、交通ルールの遵守や思いやりのある交通マナーの実践が主体的に行われるよう習慣づけ、交通事故防止の徹底を図ることを目的としています。

▼実施機関

4月6日（金）～4月15日（日）の10日間

▼実施の重点

- ① 子どもと高齢者の交通事故防止
 - ② 自転車の安全利用の推進（自転車安全利用五則の周知徹底）
 - ③ 全ての座席のシートベルト・チャイルドシートの正しい着用の徹底
 - ④ 飲酒運転の根絶
 - ⑤ スピードの出し過ぎ防止
- ▼交通事故防止ポイント
- ◎ 子ども向け
 - ・ 道路を渡るときは、信号が青色になっても、あわてないで、車が止まるのを確かめてから渡り始めましょう。
 - ・ 止まっている車の前や、後ろからの横断はとても危険です。絶対にやめましょう。
 - ・ トラックやダンプカー等の大きな車には、運転手さんから見えないところがたくさんあります。近くで遊ばないようにはしましょう。

自転車安全利用五則

- ① 自転車は、車道が原則、歩道は例外
- ② 車道は左側を通行
- ③ 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- ④ 安全ルールを守る
飲酒運転・2人乗り・並進の禁止
夜間はライトを点灯
交差点での信号順守と一時停止・安全確認
- ⑤ 子どもはヘルメットを着用

COOKING

「豚肉ロール揚げ」

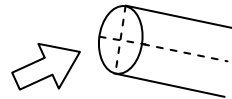


家庭でシートの味

成田シートの今月の一品



作り方



- ① 野菜を4等分に切る。
- ② フライパンに油を入れごぼうを炒める。合わせ調味料を入れ、中火で炒め煮にする。
- ③ ごぼうに火が入ったらニンジン炒める。煮汁が残っているうちに長ねぎを入れ少し火を通す。
- ④ ③を皿かバットにうつし冷やしておく。
- ⑤ 豚肉は縦長に広げ、④の野菜を並べて巻く。巻いたらほどけないように爪楊枝で刺しとめる。
- ⑥ ⑤の豚肉に小麦粉、溶き卵、パン粉の順をつける。
- ⑦ 170℃の揚げ油で⑥を揚げる。
- ⑧ 揚げたら1cm程度の輪切りにする。

ポイント


- ・ ごぼうを煮るときに、煮汁が足りなくなった場合は鰹だしか酒を入れる。
- ・ 長ねぎは煮崩れしやすいので煮過ぎない。
- ・ 豚肉を巻いたときに、厚みが足りないとしたら肉を付けかわえ、さらに巻くと良いでしょう。
- ・ 豚肉を揚げるときは、芯になるごぼうやニンジンに一度火が入っているの、揚げすぎないようにしましょう。

材料（4人分）

材料

- 豚肉（スライス）・・・30g×8枚
 - ごぼう・・・16cm×2本
 - ニンジン・・・16cm×2本
 - 長ねぎ・・・16cm×2本（細め）
16cm×1本
（太め・縦半分にする）
 - パン粉・・・適量 小麦粉・・・適量
 - 揚げ油・・・適量 溶き卵・・・3個
- 合わせ調味料
- 水または鰹だし・・・360cc
 - 濃口醤油・・・36cc
 - みりん・・・36cc
 - 酒・・・36cc
 - 砂糖・・・10g

剣淵町ホームページでもご覧いただけます！ <http://www.town.kembuchi.hokkaido.jp/>



総料理長
成田正則さん

レクサス桜岡