

おいしく健康「だし活」ごはん!

「できるだし」シリーズは、「だし活」から誕生した青森ならではのだし商品です。今回はその中から、こちらの3商品を使ったレシピをご紹介します。

にぼ豆腐ハンバーグ

ひき肉に煮干しだしのうま味をプラス!
[一人分のエネルギー149kcal/塩分0.4g]

- ◎材料 ※材料は4人分です
- 豆腐(木綿).....1/2丁(200g)
 - 合いびき肉.....50g
 - ひじき煮(市販品可).....70g
 - パン粉.....小さじ2
 - できるだし 青森焙煎煮干し.....小さじ2
 - サラダ油.....小さじ1

- ◎調理法
- ①ボウルにAの材料を入れて良く混ぜ合わせ、小判型にする。
 - ②サラダ油を温めたフライパンで、①を両面焼く。

*お好みで、サラダを添えて。

野菜の和風グラッセ

野菜のおいしさを、だしが引き立てます。
[一人分のエネルギー36kcal/塩分0.2g]

- ◎材料 ※材料は4人分です
- にんじん(1cm輪切り).....80g
 - さやいんげん(ヘタを取って1/2カット) 20本
 - できるだし 海遊舎・万能だしパック 1パック
 - 水.....500ml
 - バター.....8g

- ◎調理法
- ①小鍋に水と万能だしパック、にんじんを入れて火にかける。
 - ②にんじんに火が通ったら、さやいんげんを加え、火を通す。
 - ③だしパックを取り出し、バターを加えて、水分が少なくなるまで強火で煮る。

赤いベジライス

野菜だしの風味が、味をしっかりと感じさせます。
[一人分のエネルギー459kcal/塩分0.9g]

- ◎材料 ※材料は2人分です(4人分の場合は倍量)
- ご飯.....茶碗2杯分
 - 冷凍ミックスベジタブル.....60g
 - A ロースハム(粗みじん切り).....1枚
 - しめじ(粗みじん切り).....50g(1/2袋)
 - 卵.....1個
 - できるだし 野菜だし<赤>.....1包
 - サラダ油.....小さじ1

- ◎調理法
- ①フライパンにサラダ油の半量を熱し、溶き卵をサッと炒めて取り出す。
 - ②同じフライパンでAを炒め、①を戻して野菜だし<赤>1/3量をふりかけて混ぜ、取り出す。
 - ③同じフライパンに残りのサラダ油を熱し、ご飯を炒め、②を加え、残りの野菜だし<赤>をふりかけ、全体に混ぜる。



- ①できるだし 青森焙煎煮干し 料理のどのタイミングでも、手軽にフリフリ、だし感UP!
- ②できるだし 海遊舎・万能だしパック 煮干とかつお節をベースに、昆布・椎茸・あご(とびうお)をブレンド。
- ③できるだし 野菜だし<赤> 東北女子大学家政学部が提案する、赤い野菜の本格洋風だし。



◎レシピ監修: 総合販売戦略課 / 料理作成: 長尾律子(青森県栄養士会会員)

食品の“栄養成分表示”を見る習慣をつけて「健やか力」アップ!

食品のパッケージに書かれている栄養成分表示を見たことはありますか。エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量(ナトリウム)等の栄養成分値が書かれています。ナトリウムを食塩の量に換算する式は、食塩の量(g)÷ナトリウム(mg)×2.5÷1,000です。栄養成分表示を確認して、菓子類のエネルギーや調味料・加工食品の食塩の摂り過ぎなどに注意しましょう。
*「健やか力(りょく)」とは、健康情報や医療情報を適切に利用し、活用する力をいいます。

INFORMATION

あおもりインフォメーション

平成28年度県税改正のお知らせ

平成28年度県税改正の主なものは次のとおりです。

税目	内容	
法人事業税	所得割の税率の引下げ及び外形標準課税の拡大	所得割(現行) 6.0% → (H28~) 3.6% 付加価値割(現行) 0.72% → (H28~) 1.2% 資本割(現行) 0.3% → (H28~) 0.5% ※外形標準課税対象法人に限る。
自動車取得税	被災代替自動車の取得に係る非課税措置	1年延長
自動車税	グリーン化特例の延長等 被災代替自動車等の非課税措置	①1年延長 ②軽課に係る基準の切替え等 3年延長

詳しくは、県庁HP [税制改正](#) [Q検索](#) 税務課 ☎017-734-9064

下北地域健康福祉部移転のお知らせ

むつ保健所他、下記の機関は4月18日(月)に移転します。移転に伴い、現在のむつ保健所庁舎(むつ市大湊新町11-6)は閉鎖しますので、お間違いのないようお願いいたします。

移転機関	電話	移転先
むつ保健所	0175-31-1388	むつ市中央1丁目3-33 青森県むつ健康福祉庁舎 (旧むつ警察署庁舎)
青森県動物愛護センターむつ市駐在	0175-23-7888	
下北地方福祉事務所	0175-22-2296	
青森県むつ児童相談所	0175-23-5975	

健康福祉政策課 ☎017-734-9277

高等学校等奨学生募集中!

■対象: 保護者が青森県の住民で、高等学校等に在学する生徒

■募集人員: 約700人

■貸与月額:	国・公立		私立	
	自宅通学者	自宅外通学者	自宅通学者	自宅外通学者
	18,000円	23,000円	30,000円	35,000円

■返還: 無利子で、貸与終了後1年据置、貸与期間の3倍の期間内に返還(3年間借りた場合は9年間で返還)

■申込・締切: 県内の各高等学校等にある申込書と添付書類を在学する学校が指定する日までに高等学校等へ提出(高等学校等から本会への締切は4月28日(木))

青森県育英奨学会(教職員課内) ☎017-734-9879

平成28年度青森県職員採用試験のお知らせ

職員採用試験の日程や実施内容、また、県職員の仕事内容や各職種の先輩職員メッセージなどの情報を掲載したパンフレット『平成28年度青森県職員採用総合案内』を作成しました。パンフレットは県庁正面受付などで入手できるほか、ホームページでもご覧いただけます。

【平成28年度各採用試験の第1次試験の日程】

●職員採用試験(大卒程度・社会人枠).....6月26日(日)

●職員採用試験(短大卒程度・高卒程度).....9月25日(日)

詳しくは、県庁HP [職員採用](#) [Q検索](#) 人事委員会事務局 ☎017-734-9829

なお、警察官採用試験については、青森県警察本部警務課人事・採用係

☎0120-337-314へお問合わせください。

詳しくは、[青森県警察 採用](#) [Q検索](#)

みなさんと県庁を結び
県政
インフォ
メーション

テレビ

- RAB「LINK/青森県」(30秒スポット)
- RAB「大好き、青森県」(第三日曜日)17:00~17:15 (放送週が変更になることがあります)
- ATV「みんなの県庁!」(土)16:55~17:00
- ABA「メッセージ」(土)9:30~9:35
- 青森県広報広聴課公式Facebook(<https://www.facebook.com/AomoriPref.koho>)

ラジオ

- RAB「青森県広報タイム」(月)~(木)7:30~7:35
- エフエム青森「あおもり・ふあん」(月)~(金)16:55~17:00
- エフエム青森「申吾のほっとチャンネル」(第一日曜日)7:00~7:30

新聞

- 「広報あおもりけん」毎月1日・16日
- 東奥日報・デーリー東北・陸奥新報

編集発行/青森県広報広聴課 ☎017-734-9137 〒030-8570 青森市長島1-1-1/県のホームページ <http://www.pref.aomori.lg.jp/>

※「県民だよりあおもり」は点字版・録音版も発行しています。ご希望の方は広報広聴課までお知らせください。

この印刷物は527,000部作成し、印刷経費は1部当たり9.2円です。

県民だよりあおもりの印刷に係る電力2,964kwhは、県内の住宅用太陽光発電で発電されたグリーンな環境価値を活用し、グリーン化されています。詳しくは県庁[グリーン電力証書](#) [Q検索](#)