

料理コンクール

テーマ

健康かみかみ弁当

応募方法

応募用紙に、2食分のお弁当の献立を記入のうえ、自分で作ったお弁当1個分の写真を添え、返信用封筒(80円切手を貼り、宛先記入)を同封し郵送して下さい。

応募用紙はFAXで申し込むか、ホームページ(<http://www.chibadha.net>)からプリントアウトして下さい。

応募締め切り

8月31日(木)

当日消印有効

応募資格

● 県内に在住・在勤・在学されている方

● コンクール当日(10月15日)に参加可能な方

応募作品

● 子ども向きのお弁当

● 家庭や集団で利用できる

● よくかんで味わえるメニュー

● 1人分で500円前後の

食材

● 千葉県の農水産物を利用する

● 手軽に作れる弁当メニュー

応募先

〒二六一 〇〇〇二

千葉市美浜区新港

三三一 一七

千葉県口腔保健センター内
(社)千葉県歯科衛生士会
問い合わせ

FAX 043(241)9903

退職金の準備は万全ですか?

中退共制度(中小企業退職金制度)は、昭和34年に中小企業退職金共済法に基づき、設けられた中小企業のための国の退職金制度です。これを利用すると、安全・確実・有利な退職金制度が手軽に作れます。

《制度の特色》

適格年金制度からの移行先

- 適格年金資産を全額移換できます。掛金の一部を国が助成
- 中退共制度に新しく加入する事業主に、掛金月額1/2(上限5,000円)を従業員ごとに、加入後4か月日から1年間助成します。
- 18,000円以下の掛金月額を増額する事業主に、増額分の1/3を増額した月から1年間助成します。

掛金は全額非課税

パートタイマー等の方も加入が可能

退職金の管理が簡単

問い合わせ

独立行政法人勤労者退職金共済機構・中小企業退職金共済事業本部(中退共)

<http://chutaikyo.taisyokuin.go.jp>

〒105-8077 東京都港区芝公園1-7-6

☎03-3436-0151(代表)

FAX03-3436-0400

《作り方》

ひと口大に切った鶏肉に粗挽き黒こしょうと塩を全体に振りかけ、なじませる。
片栗粉をつけて、二度揚げする。
揚げたての熱いうちに粉山椒とゴマ油をふり、全体になじませる。

黒こしょうと山椒とゴマ油のそれぞれの香りが食欲を増して、健康に良い一品です。
レモン汁をかけるとサッパリと食べられます。

食生活改善推進員

伊藤ゆり子(小田部)

鶏の香り揚げ

材料(2人分)

鶏のもも肉	200~300g
粗挽き黒こしょう	大さじ1
塩	小さじ1/3
粉山椒	小さじ1/2
ごま油	小さじ1~2
片栗粉	大さじ2



手作りの料理を食卓に!