



<鶏めし>
鶏肉、ごぼうなどを使って作られる炊き込みご飯。宮崎県の各市町村で競う「ご当地グルメコンテスト」の初代チャンピオンもこのメニューでした。

ごぼうと鶏ひき肉の中華風炊き込みごはん

食感の良いごぼうと鶏ひき肉をオイスターソースで香り良く炒め、炊飯器で簡単に。おむすびにすれば行楽用にもぴったりです。



今月のスター食材「新ごぼう」

秋に植えて直径1.5cmほどで早どりしたものが「春ごぼう」です。皮が薄くて香りが良く、食感がみずみずしくて柔らかいのが特徴です。

フードスタイリスト・わかかなさんの「調理のポイント」

具材を炒めて味をしっかりつけることでむらなく炊け、うま味がさらに増します。いんげんは炊き上がりに加えて彩りよく仕上げましょう！根菜と鶏ひき肉でヘルシーですが、具たくさんでメインになる一品です。

【材料】

- ごぼう（水にさらしアク抜きし、5mm角）..... 細いもの1本にんじん（5mm角）..... 中1/2本
- 干しいたけ（水にもどして5mm角）..... 中3枚
- ※戻し汁も取っておく
- しょうが（みじん切り）..... 2片
- いんげん（茹でて、斜め5mm幅）..... 8本
- 鶏ひき肉..... 160g
- 米（といてザルでしっかりと水気を切る）..... 3合
- ごま油..... 大さじ1/2

- オイスターソース..... 大さじ2
- 薄口しょうゆ..... 大さじ1と1/2
- みりん..... 大さじ1と1/2
- 砂糖..... 大さじ1と1/2
- 水..... 300ml
- しいたけの戻し汁..... 150ml

【つくり方】

- ① フライパンにごま油を熱していんげん以外の野菜を炒め、鶏ひき肉を入れ、Aを加えて水分を飛ばすように炒める。
- ② 炊飯器に米と①、Bを加えて炊き、いんげんも加え混ぜ合わせて10分以上蒸らす。

分量 4人分 カロリー 443 Kcal 調理時間 約60分
※1人あたり ※炊いて蒸らす時間も含む



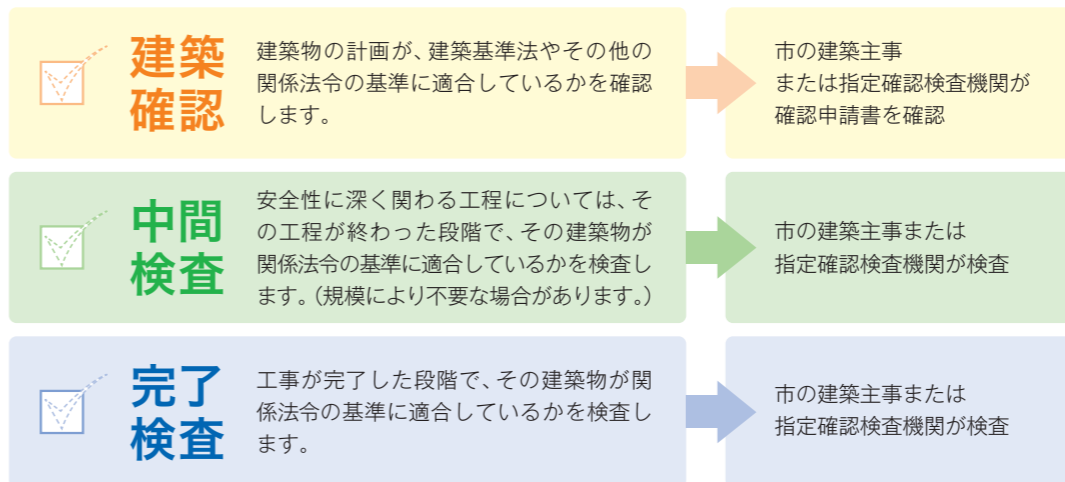
建築主となる皆様へ
建築基準法をご存知ですか？

安全に建築物を建てるために

建築基準法は、建築物を建てる際の敷地や構造、設備及び用途に関する守るべき最低基準を定めている法律です。着工前の「建築確認」や工事中の「中間検査」、工事後の「完了検査」、違反建築物の「是正勧告」などについての規定も定められています。また、この規定を守らないと違反建築物となってしまうのでご注意ください。安心して建築物を建てるために、建築基準法をしっかり守り、建築主となる方はもちろん、みんなが住みやすいまちにしましょう。

建築基準法のチェックは3段階

この3段階を経て、初めて建築物が完成し、使用開始が可能となります。



契約時・工事完了時のポイント

- ① 設計業務を委託する建築士から重要事項説明をしっかりと受けましょう。
- ② 住宅の場合、住宅瑕疵担保責任保険の保険付証明書を受け取りましょう。

建築物に該当するもの

新築や増築、改築はもちろん、原則、物置やカーポートなども基礎の有無に関わらず建築物として扱われますので、手続き（建築確認申請）が必要な場合があります。手続きが不要な場合でも基準には適合させなければなりません。購入検討の際は建築士やメーカーにご相談ください。



市ホームページに建築物を建てる時に役立つチェックシートがありますのでぜひご覧ください！



都市整備部
建築行政課
吉満靖典

住宅のトラブル等の相談は

公益財団法人 住宅リフォーム・紛争処理支援センター
ナビダイヤル **0570-016-100** 一部のIP電話からは 03-3556-5147

法律に基づいて国土交通大臣から指定を受けた住宅専門の相談窓口です。

問 都市整備部 建築行政課 TEL21-1813 FAX21-1815