

わが家のスター★



やまね だいき
山根 大輝くん

(4歳7か月/緑が丘区)

とてもやんちゃな男の子です。
これからも元気いっぱい！
に育ててほしいと思います
(母 タ子さん)

多忙なときに低コレステロールの一品

高野豆腐のはさみ煮



材料 (4人分)

高野豆腐…2枚
ささみ…100g
卵黄…1個
にんじん…15g
しいたけ…1枚
グリーンピース…20g
かたくり粉…15g
三つ葉…4本
柚子の皮…少々
A
だし汁…2カップ
砂糖、みりん…各大さじ2
醤油…大さじ1
塩…小さじ1/2
とろみ
だし汁…1カップ
醤油、みりん…各大さじ1
かたくり粉…少々



栄養価

(1人分)

エネルギー…199kcal 鉄…1.3mg
たんぱく質…11.8g 塩分…1.9g
脂質…4.5g カルシウム…70mg

作り方

- ① ささみは筋を取ってつぶし塩を少々入れ、にんじん、しいたけはせん切りし、卵黄、グリーンピース、かたくり粉小さじ1/2を入れ混ぜ合わせておく。
- ② 高野豆腐はぬるま湯で戻し、軽く絞り、半分に切る。さらに厚さを半分に切り開いた両面にかたくり粉を振り①をはさむ。
- ③ Aを煮立てて、②をいれて15分煮る。
- ④ 煮上がったら、お好みの大きさに切り器に盛り、とろみをかけ、三つ葉と柚子の皮を添える。

ワンポイントアドバイス

ささみをつぶすには包丁、ミキサー、すりこぎ等を利用すると便利です。

広報編集室

今月の一枚

11月13日、俵山八幡宮で俵山体育協会主催の「第29回少年すもう大会」が行われ、42人の小・中学生が参加しました。競技は、学年・男女別の個人戦で行われ、わんぱく相撲や小学生女子相撲の全国大会に出場した選手も登場。大人顔負けの取り組みや大技も飛び出すなど観客席を沸かしていました。また、夕方からは、大人による相撲大会も行われました。



12月水道修繕当番店

◎公道部

(株)おきた

☎ 32-1034

◎邸内部

(株)大工燃料工業所

☎ 22-2219

書きかけ広報

いよいよ師走。広報もこの12月1日号が今年の最終号となりました。

そして新年号の作成…となる予定でしたが、今年はその前に「まちづくり懇談会」。こうした市民の皆さんの意見を聴く「広聴」も広報統計係の大事な仕事の一つです。今年度は合併基本4項目が全て出揃ったのを受け、この時期の開催となりましたが、12月に入っても1日は湯本、2日は渋木の2地区でも開催します。まだ参加されていない方、地区外の方でも構いません。たくさんのご参加お待ちしております。

広報の担当になってカメラを構えて取材するうちに、写真を撮ることが趣味となりました。自分用に一眼レフを購入し、暇を見つけてはあちこち写真を撮りに出かけます。しかし、腕前の方はなかなか上達せず…長門市のホームページに広報フォトコレクションというコーナーがあるのをご存じですか？しばらく更新していきなかつたのですが、そろそろ内容を更新したいと思っています。写真を通して市外の方に長門の魅力を発信していこう。そう思っている今日この頃です。

編集・発行

長門市役所

企画振興課広報統計係

〒759-4192 長門市東深川一三三九番地の二
電話 0837-23-1117