

わが家のスター★



しんや **新谷** みずき **瑞稀**ちゃん

(3歳3か月/通15区)

セーラームーンが大好きです。
優しい女の子に
なってください。
(母 朋子さん)

客膳料理の一品

肉入りぎせい豆腐



材料 (4人分)

- 豆腐 … 1丁
- 牛赤身ひき肉 … 100g
- にんじん … 40g
- 万能ネギ … 40g
- 生しいたけ … 40g
- さやいんげん … 40g
- きくらげ … 2g
- 卵 … 3個
- 煮汁
- だし … 1カップ
- 砂糖 … 小さじ2 2/3
- 醤油 … 小さじ1 1/3
- 塩 … 少々
- つけ合わせ
- サラダ菜 … 20g
- ミニトマト … 4個



栄養価

(1人分)

エネルギー…173kcal 鉄…2.5mg
たんぱく質…14.8g 塩分…0.9g
脂質…9.3g カルシウム…133mg

作り方

- ① 豆腐は湯通しして布巾で水気をしぼる。きくらげを水でもどし、にんじん、ねぎ、生しいたけと共に2cmの長さにせん切り。
- ② さやいんげんはゆでて斜め細切り。
- ③ 鍋にだしとにんじん、きくらげ、ねぎ、しいたけを入れて火にかけ、やわらかくなったら、砂糖、塩、しょうゆを加えて調味し、牛ひき肉を入れてほぐす。①も加えていりつける。
- ④ ③の汁気がほとんどなくなったらさやいんげんを加えて火を止めて、とき卵を混ぜ、型に流し、オーブンで12~13分焼く。
- ⑤ ぎせい豆腐を型から出して切り分ける。
- ⑥ お皿に盛りつけ、サラダ菜とミニトマトをつけ合わせる。

ワンポイントアドバイス

ぎせい豆腐は冷めてから切るときれいに切れます

広報編集室

今月の一枚

11月22日と23日の両日、ルネッサながとで「第48回長門市民文化祭」が行われ、長門文化協会加盟の20団体が日頃の練習の成果を発表しました。

劇場では和太鼓の演奏やよさこい踊りが披露され、会場からはたくさんの拍手が送られています。また、文化情報ギャラリーでは日本画や萩焼など約60点が展示されました。



1月水道修繕当番店

◎公道部
植中電気工業(株)

☎ 22-2138

◎邸内部

大隅石油(株)

☎ 22-2523

書きくけ広報

あけましておめでとございます。ルネッサコーナーでも紹介いたしますが、今月15日から1ヶ月間「大井秀規展」が開催されます。スペイン留学中に制作した50点近い石版画が展示されるとのことです。私にとっては物心がついた頃からの友人ですが、彼が故郷で初めて開く個展でもあり、できるだけ多くの皆さんに見ていただきたいと思っています。彼の作品の原点でもあるこの長門市、この街に生活している人として、きっと何か心に感じられるものがあると思います。



新年明けましておめでとございます。今年も一年間「広報ながと」をよろしくお願ひします。

今年の仕事のテーマは「情報発信」。僕たちは広報やホームページを通じていろいろな情報を発信していますが、市民のみならずにはより身近で役立つ情報を、市外のみならずにはホームページなどで長門の魅力を発見していただくような情報をそれぞれ発信していきたいと思ひます。情報溢れるこの時代に有益な情報を発信しよう。そう思う今日この頃です。



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