

★ わが家のスター



こうだ りえ
江田 李衣 ちゃん

(3歳6か月/中山区)

そりすべりに雪だるま
いつか日ひ和より(妹)と雪合戦
赤い長ぐつかしたげる
赤いぼうしもかしたげる
(母 鈴江さん)

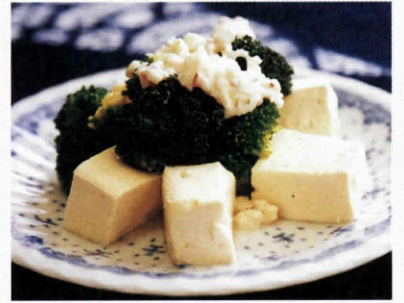
カルシウムいっぱい一品

豆腐のホットサラダ



材 料 (4人分)

木綿豆腐 ……400g
ブロッコリー…250g
たまねぎ ……60g
ベーコン ……1枚
マヨネーズ…大4
コショウ ……1g



栄養価

(1人分)

エネルギー…213kcal 食物繊維…3.4g
ビタミンC…78mg カルシウム…151mg
たんぱく質…10.5g 脂質…16.7g

作り方

- ① ブロッコリーを小房に分け、塩茹でして水気を切る。
- ② たまねぎはみじん切りにして水にさらし、水気を切る。
- ③ ベーコンはみじん切りにしておく。
- ④ 豆腐を一口大に切り、温めておく。
- ⑤ マヨネーズを火にかけ溶く。その中にコショウ、たまねぎのみじん切り、ベーコンを入れ、混ぜ合わせる。
- ⑥ お皿に豆腐とブロッコリーを盛り、⑤で混ぜ合わせたものをかける。

ワンポイント
アドバイス

豆腐をサラダとして食します
いろいろな野菜を組み合わせるとは

広報編集室

今月の一枚

3月7日、ルネッサながと開館4周年記念施設開放事業「ひなフェスタ2004」が行われ、地域で活躍する4団体が日頃の練習の成果を披露しました。

写真は、長門和太鼓オーケストラ「翔門」の熱いステージの様子です。和太鼓のリズムにシンセサイザーの音色を組み合わせた演奏に観客からは大きな拍手が送られていました。



4月水道修繕当番店

◎公道部

田村建材(株)

☎ 43-0514

◎邸内部

長門プロパン

☎ 22-0806

書きくけ広報

いよいよ4月。新緑が萌え、新学期や新年度が始まるせいか、「4月」という月には新鮮さを感じます。

今年度は、新生「長門市」誕生に向けてカウントダウンの1年です。この「広報ながと」にとっても最後の1年であり、新市の広報紙発行に向け大事な準備期間になります。

そんな中、6月1日号は記念すべき一〇〇号を迎えます。何か特集をと考えているのですが…これも人事異動の結果次第…。残留が決まれば、それこそ新鮮な気持ちで頑張りたいと思っています。

アテネオリンピック男子マラソンの代表選手が発表された3月15日。必ず油谷選手が選ばれると信じていたものの、発表を聞くまではやはり心落ち着かず、代表内定の一報が流れたときはみなさん同様、ほっと胸を撫で下ろしました。

激しい起伏と酷暑によりオリンピック史上最も難しいマラソンと表現される難コースに挑む油谷選手。「僕は悪い条件ほど力を発揮するタイプ。金メダルを狙いたい」と決意を述べたその姿に頼もしさを感じました。



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