



▲式典後、久しぶりに会った友人たちと記念撮影を楽しむ新成人

新成人おめでとう！

阿蘇市成人式
(7ページに詳しく掲載しています)



* 地産地消クッキング *

～食生活改善推進員協議会～



【生春巻き風スティックサラダ】 材 料 (5人分)

・ダイコン……………150g	・鶏ささ身……………200g
・ニンジン……………100g	A 〔・酒……………大さじ1
・ネギ……………50g	〔・塩……………小さじ1/2
・カイワレダイコン……30g	〔タレ
・ライスペーパー……7～8枚	B 〔・酢……………大さじ2
(生春巻きの皮)	〔・ゴマ油、しょうゆ…各小さじ2

作 り 方

- ① ダイコン、ニンジンは5cm長さの5mm角切りにする。ネギも同じ長さの細切りにする。カイワレダイコンは根を切っておく。
- ② ささ身はスジを取り、中心に切り目を入れ左右外側に開いて観音開きにする。沸騰したお湯にAの酒と塩を入れささ身を茹でる。茹で上がったらずに取り上げて水気をきり、野菜の大きさに合わせて切る。
- ③ 半分に切ったライスペーパーをぬるま湯にくぐらせ、その上に①の野菜と②のささ身をおいて巻く。
- ④ Bの材料を混ぜ合わせタレを作り、お好みでつけて食べる。

※食改の知恵袋：揚げたり、焼いたりせずにサラダ感覚で生のまま食べられますし、タレも手作りで油分は少なく作り上げられます。

生春巻き風スティックサラダ



エネルギー：	125kcal
たんぱく質：	10.0g
脂 質：	1.9g
カルシウム：	21mg
塩 分：	1.1g

＜栄養士より一言＞

ライスペーパーは、米を主原料で作られています。タピオカなどのでん粉や食塩が入っているものもあります。食品表示等で内容の確認をし、中に巻く具の下味やタレの濃さを調整すれば塩分量の調整ができます。その際ネギやカイワレなどを用いると塩分控え目でも野菜の風味でおいしく食べられます。

まの
元気印



しずな
松岡 静菜さん (19) 東黒川
ベスト電器 阿蘇一の宮店 勤務

〔血液型〕 AB型 〔趣味〕 音楽鑑賞
〔阿蘇の好きなところ〕
いい人がたくさんいるところ
〔阿蘇市への要望〕
マクドナルドができてほしい
〔好きな男性のタイプ〕
面倒見がいい人
〔好きな言葉〕
明日は明日の風が吹く

さわやか
フレッシュマン



Q. 仕事の内容

家電の販売

Q. 仕事で、日頃から心がけていること

笑顔での接客

市の人口 28,840人 (男 13,603人 女 15,237人) 世帯数 11,061戸 H23.1.1現在

広報あそ2月号 発行/阿蘇市役所 熊本県阿蘇市一の宮町宮地504番地1 TEL0967-22-3111 FAX0967-22-4577
編集/情報課広報情報係 TEL0967-22-3253 印刷/㈱つるばやし印刷