



保育園児と婦人会が楽器でコラボ

～小さな園児、大正琴の響きにくぎづけ～

坂梨保育園で2月20日、近くの梨陽老人会、祖父母、婦人会を招いて「おとしよりの集い」が行われ、坂梨婦人会の方と保育園児の「和

太鼓と大正琴の合同演奏」が披露されました。保育園と同老人会は、年間を通じ交流していて、この日は今年度最後の交流会。もう、すっかり顔なじみで、なごやかに歌や会食を楽しみました。



* 地産地消クッキング *

* 材 料 * (4人分)

ご飯……………軽く茶碗4杯	かんぴょう……………10g
あわせ酢……………大さじ3杯	人参……………30g
砂糖……………大さじ1杯	だし汁……………1カップ
酢 塩……………小さじ2/3杯	⑥ { しょうゆ ……大さじ1杯
卵……………2個	⑥ { 砂糖 ……小さじ1杯
④ { 砂糖……………小さじ1杯	牛薄切りもも肉……………300g
塩……………少々	塩こしょう……………少々
青高菜漬……………2株	

* 作り方 *

- ①ご飯は酒を入れて固めに炊き、熱いご飯にあわせ酢を入れて、寿司飯を作る。
- ②卵に調味料④を入れて薄焼き卵を作る。牛肉は下味をつけてフライパンで両面焼く。
- ③かんぴょうと人参はだし汁と調味料⑥で煮る。高菜漬は流水で洗い塩分を少しぬき絞る。
- ④巻きすに牛肉を並べ、その上に寿司飯を広げ、薄焼き卵を敷く。③の具を並べて手前から巻いていく。食べやすく切って器に盛る。

高菜入り阿蘇の赤牛巻き寿司



エネルギー : 386kcal
たんぱく質 : 10.1g
脂 質 : 11.4g
カルシウム : 52mg
塩 分 : 2.4g

< 栄養士より一言 >

阿蘇のあか牛は大自然の中に放牧されているのでよく運動し、牧草をたくさん食べて育つので、無駄な脂肪が少なく、程よい霜降りが入り、和牛ならではの風味が豊かで、柔らかい肉質が特徴といわれています。牛肉に含まれるたんぱく質は、抵抗力をつけるのに役立ちますが、動物性脂肪はコレステロール上昇作用があるので、食べ過ぎないように注意が必要です。特に、ロースやばら肉は脂肪が多いので、アクや脂肪を取り除いたり、野菜をたっぷり使って、不足しがちな栄養素を補うことも大切です。



まちの
元気印

こうさく
西田 耕作さん(22) 小野田町
阿蘇広域行政事務組合消防本部 勤務

〔血液型〕 A型
〔好きな食べ物〕 高菜めし、イチゴ
〔阿蘇の好きなところ〕 四季ごとに違った表情を見せる阿蘇の山々
〔阿蘇市への要望〕
世界に誇る阿蘇をもっとPRし、多くの人が阿蘇に住みたいと思うような街づくりを目指して欲しい。
〔好きな女性のタイプ〕
古き良き時代の女性
〔好きな言葉〕
昨日より今日、今日よりも明日

さわやか

フレッシュマン



Q. 仕事の内容

火災・救助・救急出場、避難訓練や応急手当の指導

Q. 仕事のやりがい、日頃から心がけていること

朝一番に元気な声で挨拶することや、24時間勤務なので、めりはりをつけることを心がけています。

市の人口 29,664人 (男13,950人 女15,714人) 世帯数 10,869戸 H20.2.1現在

広報あそ 3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 編集/情報課広報情報係 TEL0967-22-3253
印刷/南イケダ印刷