

阿蘇都市学童水泳記録会



7月24日、一の宮町のアゼリア21で第36回阿蘇都市学童水泳記録会が開催され、阿蘇都市小学校25校の622人(男子342人、女子280人)が出演し、熱戦を展開しました。開会式の選手宣誓では、尾ヶ石東部小学校の上田阜平君(写真)が室内の暑さに負けず元気よく宣誓を務めました。

* 地産地消クッキング *

～食生活改善推進員協議会～

材料 (4人分)

かぼちゃ……………	1/4個	{ ごま油…………… 大さじ1 みそ…………… 大さじ2 みりん、砂糖、酒各大さじ1 すしあげ…………… 4枚 ごま(白、黒)、サラダ油、片栗粉適量
鶏ひき肉……………	100g (A)	
干しいたけ戻したもの…	3枚	
しょうがみじん切り…	少々	
いんげん……………	4本	

作り方

かぼちゃは煮てつぶす。(電子レンジ600w5分でもよい)フライパンにごま油を熱し、しょうがを炒め、鶏ひき肉、荒みじん切りにしたしいたけ、いんげんを炒めA)で調味する。
とを半分にわける。
一方は、とを混ぜ合わせ、油抜きしたすしあげを絞って裏返した中に入れ楊枝でとめたら多めの油でこんがり焼く。
もう一方は、かぼちゃをラップに広げを包み込み形を整え、水溶き片栗粉をつけゴマをまぶして、同じく多めの油で両面をこんがり焼く。

手間なし簡単かわり
南瓜コロツケ



エネルギー：203kcal
たんぱく質：8.9g
脂 質：9.2g
カルシウム：43mg
塩 分：0.8g



< 栄養士より一言 >

みそとしょうがの風味がきいた和風コロツケです。衣の代わりに油揚げやゴマを使っているので忙しいときにはもってこいですね。ポテトコロツケでも同様どうぞ。
しょうがは、独特の辛味と香りを持ち、広く料理に利用できる香辛料のひとつです。辛味成分はジンゲロンとショウガオールで発汗作用や胃液の分泌をよくして、消化を促す働きもあります。またしょうがの風味により、減塩にもつながりますので、薬味や料理のアクセントとして利用したいものです。



うちの
元気印

後藤 麻希 さん (20) 東1区
さかなしハートクリニック勤務

〔血液型〕 A型
〔趣味〕 手芸、映画鑑賞
〔特技〕 書道
〔阿蘇の好きな場所〕
阿蘇神社(春の桜並木がきれいです!)
〔阿蘇市への要望〕
さかなしハートクリニック前にバス停を作って欲しいです。
〔好きな男性のタイプ〕
思いやりがあり、笑顔が素敵な人
〔好きな言葉〕 自分に厳しく人に優しく

さわやか フレッシュマン



Q. 仕事の内容
受付事務

Q. 仕事のやりがい、日頃から心がけていること
患者さんと一番初めに接するので、笑顔でハキハキと大きな声で対応するように心がけています。

市の人口 29,504人 (男 13,882人 女 15,622人) 世帯数 10,932戸 H20.7.1現在

広報あそ 8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(直通)
印刷/つるばやし印刷 TEL0967-22-6322