



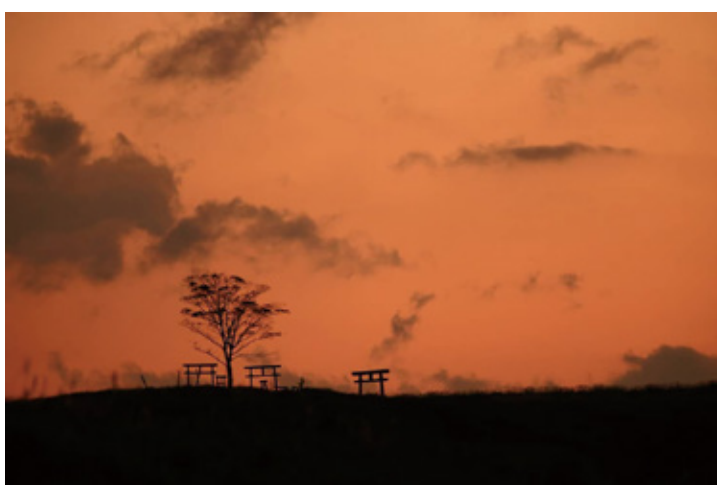
@ 516_tk



@ reach_150

阿蘇フォト on Instagram

見たことない阿蘇、まだまだあります

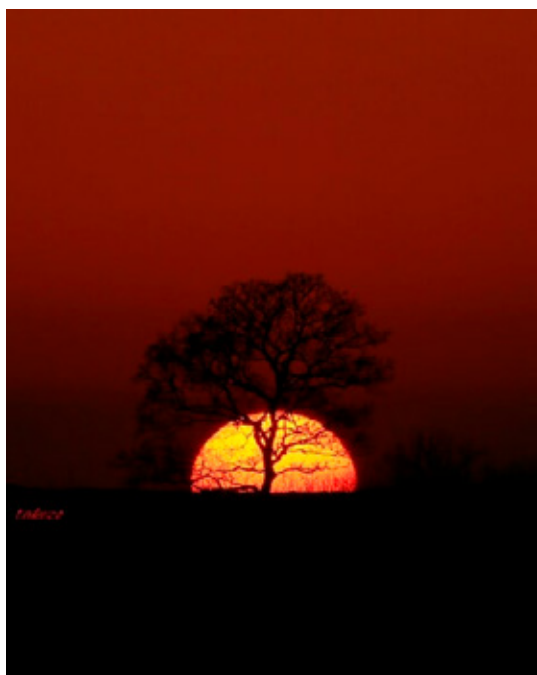


@ takezo__

市では観光情報や市内の飲食店に関する投稿など、Instagramによる情報を発信しています。市の公式アカウント @ asostagram では、市で撮影した写真だけでなく、# my_aso で投稿された写真も紹介しています。今回はその中から秋らしいものを誌面にてご紹介します。



@ verde_mii



@ takezo__

阿蘇の写真は「#my_aso」でご投稿ください

①

Instagramをインストールしてください。

②

阿蘇市のアカウント「@asostagram」をフォロー。

③

阿蘇市に関連する写真を投稿してください。

④

コメント欄に「#my_aso」と入力。



※アプリの使用は無料ですが、通信費は各回線ごとのご負担となります。

器提供:工房 ゆう

そばがきの野菜あんかけ

材料 (4人分)

- そば粉…120g ●水…300～320cc
- しいたけ…中2個 ●ニンジン…50g
- ハクサイ…1枚 ●タマネギ…中1/5個 …A
- かまぼこ…少々
- めんつゆ(好みのだし汁)…適量
- 薄口しょうゆ…小さじ1
- 水溶き片栗粉…少々 ●紅ショウガ…少々

作り方

- ①そば粉を水で溶き、中火でこげないように練る。
- ②Aを千切りにし、めんつゆに薄口しょうゆを混ぜた鍋で煮る。
(手軽に作れるようめんつゆを使いましたが、好みで手作りしてもおいしくできます)
- ③②に水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ④そばがきを器に盛り、③をかけて紅ショウガを飾る。

岡健康増進室(一の宮保健センター) ☎ 22-5088

※10月号で「器提供:工房花」としておりましたが、正しくは「器提供:陶房 楽」でした。お詫びして訂正します。



WebTV アソ
動画



食改冒から一言

そば粉を先に水で溶いて火にかけることでよく混ざり、おいしいそばがきができます。



WebTV アソ
動画



ゆきえ
市原 雪絵さん (26歳) 住所:分1区
デイサービス 阿蘇ふれあい

趣味 癒される動物の写真や動画を見る

特技 マッサージ 好きな言葉 一日一善

好きな人のタイプ 誠実な人

阿蘇の好きなところ 水がおいしく阿蘇の山々が望めるところ

仕事の内容 リハビリ

仕事で日頃から心がけていること 利用者様の「痛み」や「悩み」が少しでも軽くなるようにリハビリや声掛けをすること

職場のPR 社名のワンバイワンの意味である「1つずつ1人ずつ1歩ずつ」を大切にして介護、リハビリを提供しています。「ここに来てよかった」と言ってもらえるようなデイサービスです。

フレッシュマン

阿蘇市で働く元気なフレッシュマンを募集しています! 自薦他薦は問いません。

【対象】①阿蘇市民 ②阿蘇市内で働く人 ③仕事を始めて5年以内 ④おおむね30歳未満の男女

【問い合わせ】政策防災課秘書広報係 ☎ 22-3232 (メール) pr@city.aso.lg.jp