

「黒川堤防」に元気に泳ぐ

鯉のぼり



内牧1区の方々が、子どもたちの健やかな成長とまちの活性化を願い、内牧小学校裏の黒川に鯉のぼりを泳がせています。ぜひご覧下さい。

子どもたちも大喜び!

* 地産地消クッキング *

～ 食生活改善推進員協議会～



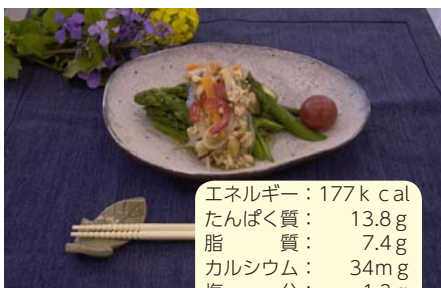
アスパラのそぼろあんかけ

作り方

【アスパラのそぼろあんかけ】

材 料 (5人分)

・グリーンアスパラガス・・・10～15本	A	シイタケの戻し汁・・・300cc
・鶏ひき肉・・・250g		酒・・・大さじ2
・ニンジン・・・50g		しょうゆ・・・大さじ1
・タマネギ・・・200g		塩・・・小さじ1/3
・パプリカ・・・50g		オスターソース・・・小さじ2
・乾シイタケ・・・4～5枚		片栗粉・・・大さじ2
・ショウガ・・・20g		油・・・大さじ1



エネルギー：177kcal
たんぱく質：13.8g
脂 質：7.4g
カルシウム：34mg
塩 分：1.3g

＜栄養士より一言＞

主菜になる一品です。あと一品副菜をつける際は、この献立に不使用の海藻類や芋類を使った酢の物や煮物、サラダや汁物等をつけると、食品の重なりがなく体をよい状態に保つためのバランス食ができるのではないのでしょうか。
アスパラの保存法：大量に手に入った時は生で保存するより、ゆでて冷凍庫へ。使う時は凍ったまま調理します。

- ①グリーンアスパラガスの根元のかたい部分は皮をむき、食べやすいように斜め切りにし、根元と穂先の方に分けておく。
- ②フライパンに油を熱し、アスパラガスの根の部分から先に軽く炒め、穂先の方を次に加えて炒めたら、かぶるくらいのお湯を入れて茹でる。火がとおったらザルにあげて水気をきり、皿に盛っておく。
- ③ニンジンは細切り、タマネギとパプリカは薄切り、乾シイタケはもどして薄切り、ショウガは細切りにする。
- ④フライパンを熱し、鶏ひき肉を炒める。②の野菜を加えてさっと炒め、Aを入れてひと煮する。水溶き片栗粉を加えてトロミをつけてあんを作り①のアスパラガスにかける。

※食改の知恵袋：旬の野菜が持つ甘味、うま味の活用で塩分や糖分を控えています。食改は「減らそう砂糖・油・塩！増やそう野菜」を掲げ活動中です。

まちの
元気印



あいこう
岩下 愛広さん (27) 小野田町
JA阿蘇 阿蘇町給油所 勤務

さわやか
フレッシュマン



【血液型】 B型

【趣味】 野球、格闘技などのスポーツ観戦

【阿蘇の好きなおとこ】

自然豊かなところ

【阿蘇市への要望】

若い世代の人たちがたくさん阿蘇に残り、住んでいて良かったと思えるような街づくり

【好きな女性のタイプ】 よく笑う人

【好きな言葉】 一期一会

Q. 仕事の内容

店頭での接客、事務

Q. 仕事で、日頃から心がけていること

お客様が安心して給油できるように、親切・笑顔での接客サービスを心掛けています。

市の人口 28,647人 (男13,499人 女15,148人) 世帯数11,033戸 H23.4.1

広報あそ5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/株つるばやし印刷

