

『夢』を掴め！学童軟式野球で九州大会出場！阿蘇ドリームズ

学童野球クラブ阿蘇ドリームズは、7月16日から22日にかけて行われた第28回ろうきん旗学童軟式野球熊本県大会に出場し、全32チームが参加する中、見事準優勝し、8月20日、21日に宮崎で開催される九州大会の出場を決めました。

当クラブは内牧小学校を拠点に活動しており、日頃から野球できる環境に感謝することを忘れないために、毎年内牧周辺の清掃活動を実施しています。技術と精神面を鍛え、チームの名前のとおり『夢』に向か

て戦う九州大会での活躍が大いに期待されます。

なお、当クラブでは随時部員を募集しています。お気軽にお問い合わせください。(問い合わせは 高野 ☎080 - 5254 - 8668 まで)



地産地消グッズキング

～食生活改善推進委員協議会～



夏野菜と卵の中華炒め

【夏野菜と卵の中華炒め】

材料 (5人分)

- ・卵 5個
- 下味 {
 - ・塩 少々
 - ・こしょう 少々
 - ・酒 大さじ2
 - ・ショウガ(おろし) ... 小さじ1
- ・トマト 4個
- ・タマネギ 1個
- ・ピーマン 2個
- ・ナス 2本
- ・ショウガ(薄切り) ... 5～6枚
- 合わせ調味料 {
 - ・しょうゆ 大さじ1
 - ・酒 大さじ2
 - ・豆板醤 小さじ1
 - ・砂糖 小さじ1
- ・油 大さじ4
- ・ゴマ油 大さじ1

作り方

- ①卵は溶きほぐし下味をつける。
- ②トマトはくし形切り、タマネギ、ピーマンは薄切り、ナスは縦半分に切り小さめの乱切りにする。
- ③中華なべに油を入れて熱し、①の卵を流し入れ、強火で炒める。半熟状になったら皿に取り出す。
- ④ 同じなべにゴマ油を入れ、ショウガを加えて油に香りがうつったらタマネギを加えて炒める。
- ⑤ナスとトマトを加えて炒め、ナスに火が通ったらピーマンを加える。
- ⑥合わせ調味料を加え味付けをし、卵を戻し入れてサッと炒め合わせる。



エネルギー：257kcal カルシウム：53mg
たんぱく質：8.4g 塩分：1.8g
脂質：17.4g

〈栄養士より一言〉

トマトは昆布と同じ旨味成分を持っていますのでダシなどを使わなくてもおいしい味が出ます。

まちの
元気印



ようこ
山田 陽子 さん (23) 坊中
NPO法人ASO田園空間博物館 勤務

【血液型】 AB型 【趣味】 音楽鑑賞
【阿蘇の好きなところ】
おもしろい人が多い！
【阿蘇市への要望】
若い人が遅くまで遊べる施設がほしい
ですね。
【好きな男性のタイプ】 優しい人
【好きな言葉】 一期一会

さわやか フレッシュマン



- Q. 仕事の内容
地域の方と阿蘇の魅力を発信できるようなイベント作り。
- Q. 仕事で、日頃から心がけていること
地域の方とたくさんコミュニケーションをとり、楽しいイベントを作ることです。

市の人口 28,707人 (男13,532人 女15,175人) 世帯数 11,091戸 H23.7.1

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 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