



## 「仙酔峡・阿蘇山上つつじ祭り協賛イベント」

5月17日、様々なつつじ祭り協賛イベントが開催されました。あいにくの雨でしたが、関係者の皆さんが一生懸命がんばり祭りを盛り上げました。



▲裏千家流・坂梨社中による野点。阿蘇高校茶道部も参加（阿蘇神社）



▲雨で中止になったふれあい動物園に代わり商工会青年部が行った「ビンゴ大会・お楽しみ会」の様子

▲阿蘇山上ロープウェイ乗り場で行われたアトラクション。よさこいダンスには地元の「A SO☆KO I 華流伝羅(寺澤和男他)」も出演

## \* 地産地消クッキング \*

～ 食生活改善推進員協議会 ～

お手軽

じゃがらっと

### \* 材料 (4人分) \*

- ・新じゃが.....300g
- ・人参.....50g
- ・おから.....80g
- ・葱またはニラ.....30g
- ・じゃこ.....20g
- ・油.....適量

### \* 作り方 \*

- ① じゃが芋は皮をむき、すりおろす
- ② 人参もすりおろす。葱またはニラは細かく刻む
- ③ 材料をすべて混ぜ合わせ、等分し形を整える
- ④ フライパンに油を熱し、③のをせ、蓋をして両面をこんがり焼く
- ⑤ 焼いたら、お好みでソースやケチャップ、のりやかťお節をかけて出来上がり

※人参はすりおろして加えているので、野菜が苦手な方でも食べやすく、すりおろしたじゃがいもの変色が目立たなくなります。



エネルギー：93kcal  
たんぱく質：4.4g  
脂質：1.0g  
カルシウム：60mg  
塩分：0.6g  
(1枚分の栄養価です。)

### < 栄養士より一言 >

今が旬のじゃがいも。カリウムの王様とも言われるほど、カリウムを多く含んでいます。カリウムは、体内の塩分バランスを保ち、血圧が上がるのを防ぐ働きがあります。「じゃがらっと」には、おからやじゃこが入っているので、食物繊維やカルシウムがお手軽に摂れます。ソースなどの飾りつけをアレンジしたり、子どもと一緒にトッピングしたりすると、子ども向きのおやつに大変身します。楽しくて、つついかけ過ぎてしまうと塩分の摂りすぎにつながりますのでほどほどに。



かな  
倉岡 香奈さん (19) 宮地  
お菓子の味幸 勤務

- 〔血液型〕 B型
- 〔特技〕 バドミントン
- 〔趣味〕 お菓子作り
- 〔阿蘇の好きなどころ〕  
地域住民の方が親しみやすいところ
- 〔阿蘇市への要望〕  
バリアフリーのあるまちづくりを…!
- 〔好きな男性のタイプ〕 おもしろい人
- 〔好きな言葉〕 失敗はしても後悔はしない

さわやか  
フレッシュマン

Q. 仕事の内容  
パティシエ(菓子職人)

Q. 仕事で、日頃から心がけていること  
食べてくれるお客様のことを考えて作っています。



市の人口 29,305人 (男 13,801人 女 15,504人) 世帯数 10,982戸 H21.5.1現在

平成21年6月2日発行 発行 / 阿蘇市役所 編集 / 情報課 〒869-2695 熊本県阿蘇市一の宮町宮地504番地1  
TEL 0967-22-3111 FAX 0967-22-4577 印刷 / つるばやし印刷