

年末年始、阿蘇へ里帰りされた
皆さまへ。"ふるさと応援"寄付金
にご協力をお願いします。



波野高原すずらん

申込み・問い合わせ
企画振興課
☎ 22-3169
詳しくは阿蘇市ホームページ
をご参照ください

本市では、阿蘇の素晴らしい自
然環境、自然資源を維持・保全し
後世に引き継ぐためにふるさと納税
制度「阿蘇市ASO環境共生基金」
を設けています。
皆様のご協力をお願いします。



古閑の滝

田園風景

* 地産地消クッキング *

～食生活改善推進員協議会～

【パイナップルきんとん】

* 材料 (5人分) *

- ・ サツマイモ……………500 g
- ・ 砂糖……………大さじ 4
- ・ パイナップル缶(汁)…70cc
- ・ バター……………10 g
- ・ パイナップル缶……………3 枚

* 作り方 *

- ① サツマイモは皮をむき、厚さ1～2 cm に切り、水にさらしてアクを抜く。
- ② パイナップルは缶汁を残し、細かく切っておく。
- ③ 鍋にサツマイモと水を入れ煮崩れするくらいにゆっくり煮る。
- ④ 煮えたら茹で汁を捨て、熱いうちに裏ごしするかつぶす。
- ⑤ ④にパイナップルの缶汁と砂糖を加え、弱火でぼったりとなるまで練り上げる。次にバターを加え練り混ぜて火を止める。
- ⑥ パイナップルを加えてざっくりと混ぜ合わせる。

【紅白なます】

* 材料 (5人分) *

- ・ ダイコン……………400 g (1/2本)
- ・ ニンジン……………100 g (1/2本)
- (A) 砂糖……………大さじ 1 と 1/2
- ・ 酢……………大さじ 2
- ・ 塩……………小さじ 1
- ・ ゴマ……………大さじ 2
- ・ ユズやカボス

* 作り方 *

- ① ダイコン・ニンジンは千切りにする。
- ② (A)の調味料を混ぜ合わせ火にかけ、砂糖が溶けたら火を止めて冷ます。
- ③ ①を②の調味液で和える。最後にゴマやユズまたはカボスの皮の千切りを加える。

※食改の知恵袋: ゴマやユズの皮を加えると風味が増し、少ない塩分でもおいしくいただけます。

パイナップルきんとん と紅白なます



【パイナップルきんとん】
エネルギー: 186kcal
たんぱく質: 1.2g
脂 質: 1.8g
カルシウム: 41mg
塩 分: 0g

【紅白なます】
エネルギー: 53kcal
たんぱく質: 1.1g
脂 質: 1.7g
カルシウム: 61mg
塩 分: 1.0g

＜栄養士より一言＞

おせち料理に使えるような簡単レシピのご紹介です。パイナップルきんとんでは、サツマイモをゆっくり加熱することがポイントです。ゆっくり加熱するとサツマイモの自然な甘味を引き出せます。おせち料理でのきんとんには、今年も豊かな生活が送れますようにとの願いが込められています。また、紅白なますは、めでたさの象徴として紅白の水引を表わしているという説があります。



うちの
元気印

あきな
村上 明菜さん (24) 小池
阿蘇お菓子工房 たのや 勤務

〔血液型〕O型

〔趣味〕スノーボード 〔特技〕カラオケ

〔阿蘇の好きなところ〕

空気がキレイなところ

〔阿蘇市への要望〕

税金がもう少し安くなれば良いと思います

〔好きな男性のタイプ〕 嘘をつかない人

〔好きな言葉〕 笑顔

さわやか フレッシュマン



Q. 仕事の内容

お菓子の製造・販売

Q. 仕事で、日頃から心がけていること

常に笑顔でいることです。