

器提供:山陶園

## 野菜たっぷりカレーライス

### 材料 (4人分)

- 手羽元…250g ●タマネギ…中1個 ●野菜ジュース…500ml
- 鶏ガラスープ…100ml ●カレールー…1/2個(約90g)
- ニンニク…1片 ●オリーブオイル…適量 ●酒…少々

### トッピング

- 大根…1/8本 ●ニンジン…1/4本
- パプリカ…赤半分、黄半分
- ピーマン…1個 ●小松菜…1/4束

### 作り方

- ①オリーブオイルを熱し、スライスしたニンニクを炒める。  
酒少々をまぶしておいた手羽元を焦げ目がつくまで炒める。
- ②別の鍋でみじん切りしたタマネギをあめ色になるまで炒める。
- ③②に①と野菜ジュースと鶏ガラスープを入れ、沸騰後あくをと  
りながら約15分煮込む。
- ④火を止めてカレールーを入れ、時々混ぜながら約15分煮込む。
- ⑤トッピングの野菜を薄めに切り、レンジ(600W)で3分加熱  
しフライパンで焼く。
- ⑥ご飯にカレーをかけ、野菜を盛り付ける。



WebTV アソ  
動画

### 食改冒から一言

野菜たっぷりのカレーです。旬の野菜や地元の野菜など好みのトッピングを見つけてください。

問健康増進室(一の宮保健センター) ☎ 22-5088



WebTV アソ  
動画

## FRESHMAN

阿蘇市で働く元気な若者を紹介!フレッシュマン

野田 <sup>たつひろ</sup>辰博さん (24歳) 住所:宮地  
阿蘇警察署 内牧交番

趣味 プロ野球観戦、ランニング

特技 競歩

好きな言葉 原点回帰

好きな人のタイプ

笑顔がすてきでおちゃめで自分の頑張り  
を認めてくれる人

阿蘇の好きなところ

大自然のミルクロード上から見えるカルデラ

仕事の内容

交番での業務と山岳救助の業務

仕事で日頃から心がけていること

常に笑顔で接すること

職場のPR 阿蘇警察署は今年の8月に黒川地区に移転し、素晴らしい環境で仕事ができます。いっしょに働く警察官も頼りになる人ばかりです。これからも一生懸命治安の維持に尽力したいと思います。

### 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