



新成人 おめでとう！



阿蘇市成人式 1月10日

(14ページに詳しく掲載しています)

* 地産地消クッキング *

～食生活改善推進員協議会～

【おからずし】

* 材料 (5人分) *

- ・おから……………20g
- ・干椎茸……………2枚
- ・ニンジン……………40g
- ・ゴボウ……………50g
- ・コマツナ……………80g

合わせ酢

- A
- ・酢……………1/4カップ
 - ・酒……………大さじ1/2
 - ・砂糖……………大さじ3
- B
- ・プレーンヨーグルト…大さじ1
 - ・砂糖……………大さじ2
 - ・酒……………大さじ2
 - ・薄口しょうゆ…大さじ2
 - ・のり……………2～3枚



おからずし

エネルギー：129kcal
たんぱく質：4.9g
脂質：3.4g
カルシウム：57mg
塩分：1.7g

* 作り方 *

- ① 干椎茸は水に浸してもどし、細かく切る。
ニンジンは短めの千切りにする。ゴボウはささがきにして水にさらす。
コマツナはサッと茹でて水気をきっておく。
- ② Aの材料で合わせ酢を作り、ヨーグルトを加えて溶いておく。
- ③ 鍋にコマツナ以外の①の材料と椎茸のもどし汁(ひたる程度)を入れ煮る。
具材が柔らかくなったらBの調味料を加え煮る。
- ④ ボールにおからを入れ軽くほぐし、②を加えヘラ等で切るようにして混ぜる。粗熱をとり煮汁をきった③を加え混ぜ合わせる。
- ⑤ まきすにのりをのせ、④を敷き、コマツナを置き軸にして巻く。
食べやすい長さに切り皿に盛りつける。

※食改の知恵袋:生のおからを使うので調理が手軽です。新鮮なおからを使って下さい。

<栄養士より一言>

おからには、食物繊維が多く含まれていることをご存知の方は多いと思いますが、その他にたんぱく質や脂質も含んでいます。たんぱく質は体の血や筋肉をつくるもととなる栄養素です。食品類を大きく分けると、たんぱく質を多く含むものには肉や魚などがあり、おからも同じ仲間になります。今回の「おからずし」は、米飯ではなくおからを巻いてありますので、すしはすしでもおからずしとして食されるといい一品です。



さちの
元気印

あおい
大野 葵さん (22) 中通
阿蘇神社 勤務

〔血液型〕 O型

〔趣味〕 絵を描くこと。音楽を聴くこと。

〔阿蘇の好きなところ〕

水がおいしい。
時間がゆっくり進むところ。

〔阿蘇市への要望〕

若者向けの娯楽施設が欲しいです。

〔好きな男性のタイプ〕 松山ケンイチさん

〔好きな言葉〕 なんとかなる。

さわやか フレッシュマン

Q. 仕事の内容

祈願の受付。お礼・お守の授与。
掃除。

Q. 仕事で、日頃から心がけていること

参拝される方が、気持ちよくお参り
できるよう、笑顔で対応すること。

市の人口 29,125人 (男 13,728人 女 15,397人) 世帯数 11,003戸 H22.1.1現在

平成22年2月1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