

今年も盛り上がりました！
阿蘇火の山まつり総踊り



38 団体、1,789 人の皆さんが総踊りに参加。新曲「大阿蘇音頭」もバッチリ決まって、2009 夏も最高！（8月20日、阿蘇体育館前）

* 地産地消クッキング *

～ 食生活改善推進員協議会 ～



* 材 料 (4人分) *

- | | |
|------------------|------------------|
| ・卵……………4 個 | ・ジャガイモ……………60 g |
| ・マヨネーズ……………大さじ1 | ・油……………大さじ1 |
| ・砂糖……………大さじ1 | ・ダイコン……………200 g |
| ・ニンジン……………40 g | ・だし汁……………1/2カップ |
| ・ホウレンソウ……………80 g | ・薄口しょうゆ……………大さじ2 |

* 作り方 *

- 卵を割り、砂糖とマヨネーズを加えて溶く。
- ニンジン・ジャガイモは細長く切り、ゆがいておく。ホウレンソウも茹でておく。
- かつお節でとっただし汁に薄口しょうゆを加え、だし割りしょうゆを作っておく。
- 熱したフライパンに油をひき、①の卵液の半分を流し入れ、半熟程度に焼いたら②の野菜をのせて端から巻いていく。巻いた卵を端によせ、残りの卵液を入れて巻く。
※焼いたら簀に巻いておくと形がきれいに出来上がります。
- ④を適当な大きさに切り、おろしたダイコンを上のにせ、③のだし割りしょうゆをかける。



野菜巻き卵焼き

まきまき
エネルギー：155kcal
たんぱく質：7.6g
脂 質：9.6g
カルシウム：53mg
塩 分：1.3g

< 栄養士より一言 >

いよいよ米の収穫期。今回の「野菜巻き卵焼き」は、米飯に合う簡単おかずの一品です。米の主な栄養成分は炭水化物（糖質）で、体や脳を動かす力の源になります。米に含まれる糖質は、お菓子やジュースの糖質と違い、ゆっくり体に吸収され血糖値がゆるやかに上昇するため、内臓への負担が小さく、活動エネルギーとして消費されやすいというメリットがあります。米を中心に、野菜や海藻類をしっかり取り入れ、魚や大豆製品、卵や肉を使ったおかずを組み合わせる日本型食生活は、まさにバランスのとれた食事といえます。



まきの
元気印

なおき
三原 直輝さん (27) 東黒川
阿蘇中央薬局 勤務

〔血液型〕 AB型 〔趣味〕 映画鑑賞
〔阿蘇の好きなどころ〕
自然や温泉がいっぱいあるところ
〔阿蘇市への要望〕
公共交通と携帯の電波を充実して欲しい
〔好きな女性のタイプ〕
明るくて話しやすい人
〔好きな言葉〕
のろまでも着実な人が勝負には勝つ

さわやか フレッシュマン



- Q. 仕事の内容
主に調剤と患者さんへのお薬渡し（薬剤師）
- Q. 仕事で、日頃から心がけていること
患者様を大切にし、正確に待たせずにより質の高い情報サービスを提供できるようにすること

市の人口 29,241人 (男 13,770人 女 15,471人) 世帯数 11,008戸 H21.8.1現在

平成21年9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