



波野小・中学校合同運動会 (5月22日開催)



波野地区では、小学校と中学校と一緒に運動会を行っています。なので、プログラムは賑やか。テント下も地域の皆さんが集まり大きな声援で賑わいました。



* 地産地消クッキング *

～ 食生活改善推進員協議会 ～

【アスパラの白和え】 * 材 料 (5人分) *

- ・グリーンアスパラガス … 80g
- ・砂糖 … 大さじ1と1/2
- ・ニンジン … 30g
- ・味噌 … 大さじ1
- ・こんにゃく … 60g
- ・炒りゴマ … 大さじ2
- ・絞豆腐 … 180g

* 作り方 *

- ① アスパラは熱湯で茹でて取り上げ、冷まして斜め切りにする。
※下の硬い部分は、皮をむくと食べやすい。
- ② ニンジン、こんにゃくは千切りにし、アスパラを茹でたお湯で茹で、ザルにあげ冷ましておく。
- ③ すり鉢にゴマを入れてする。すれたら一度取り出す。
- ④ すり鉢に豆腐を入れ、軽くつぶして、砂糖、味噌を加え、なめらかになるまですり合わせる。
- ⑤ ゴマを加え更にすり合わせる。
- ⑥ 冷ましたアスパラ、ニンジン、こんにゃくを加えて和える。

【食改の知恵袋】

ショウガのおろし汁やわさびやからし等を加えると、味のアレンジが楽しめます。



エネルギー：74kcal
たんぱく質：3.7g
脂 質：3.7g
カルシウム：79mg
塩 分：0.4g

＜栄養士より一言＞

阿蘇の特産物のアスパラガスが白和えに使用してあります。旬の野菜は味がしっかりしているため、味付けに使用する砂糖や味噌の量が少なくても野菜の旨味や甘味で美味しく仕上がります。アスパラガスの風味を活かすには、茹でた後は水にさらさずザルに広げて冷まします。また、白和えに混ぜる具材は温かいままだと腐敗しやすくなりますので、よく冷まして和えましょう。



どしょう ゆ き
土性 由季さん (21) 東黒川
九州産交ツーリズム㈱ 阿蘇山ロープウェー

【血液型】 O型 【趣味】 音楽鑑賞
【阿蘇の好きなところ】
景色が綺麗で水が美味しいところ
【阿蘇市への要望】
天候が悪いときでも楽しめるような
観光施設があったらいいと思う
【好きな男性のタイプ】
ドライブ、旅行好きな人
【好きな言葉】
十人十色

さわやか
フレッシュマン

Q. 仕事の内容
乗車券販売及び電話対応、清算業務

Q. 仕事で、日頃から心がけていること
明るく笑顔で接客してお客様に楽しくロープウェーを利用していただけるように心がけています。

市の人口 28,991人 (男 13,681人 女 15,310人) 世帯数 11,048戸 H22.5.1現在

広報あそ6月号 発行/阿蘇市役所 熊本県阿蘇市一の宮町宮地504番地1 編集/情報課広報情報係 TEL0967-22-3253
印刷/(株)つるばやし印刷