

# シルバースポーツ大会

恒例の阿蘇市シルバースポーツ大会が10月7日あり、阿蘇・一の宮・波野の3会場とも笑顔いっぱい盛り上がりました。



運動会。  
されど勝負となれば負けられない!



## \* 地産地消クッキング \*

～食生活改善推進員協議会～



【サトイモの小判焼】 \* 材 料 (4人分) \*

- |                  |  |
|------------------|--|
| ・サトイモ …………… 300g | A 煮汁<br>・濃口しょうゆ …… 大さじ1と1/2<br>・みりん …………… 大さじ2<br>・シイタケの戻し汁 …… 100cc |
| ・ニンジン …………… 50g  |  |
| ・ゴボウ …………… 50g   |  |
| ・レンコン …………… 50g  | ・米粉 …………… 20g<br>・油 …………… 大さじ1                                       |
| ・干シイタケ …………… 中2枚 |  |
| ・プロセスチーズ …… 40g  |  |
| ・ネギ …………… 20g    |  |

\* 作り方 \*

- ① サトイモは皮をむいて適当な大きさに切り茹でる。火が通ったら水気をきって熱いうちにつぶしておく。
- ② 野菜は小さく切る。  
(目安としてニンジン、ゴボウは短めの千切り。水で戻した干シイタケは短めの千切り。レンコンは粗みじん切りくらいの大きさが食べやすい)
- ③ チーズは5mm角くらいのサイコロ切り、ネギは小口切りにする。
- ④ Aの煮汁で②の具材を煮る。野菜に火が通り、汁気がなくなったら火を止めて粗熱をとっておく。
- ⑤ つぶしたサトイモに③と④を加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ 米粉をまぶしながら形を小判型に整え、油をひいたフライパンで両面をこんがり焼く。

食改の知恵袋：サトイモが小さい時は皮付きのまま茹でて皮をむくと、つるとむけます。

## サトイモの小判焼



エネルギー：175kcal  
たんぱく質：4.9g  
脂 質：5.7g  
カルシウム：89mg  
塩 分：1.3g

<栄養士より一言>

料理の油の含有量は調理方法や衣の濃さによって変わります。焼く→素揚げ→から揚げ(粉のみ)→天ぷら(小麦粉、卵、水の衣)→フライ(小麦粉、卵、パン粉の衣)の順で高くなっていきます。今回は衣を薄く付けて、揚げずに焼いてあり、油の摂取を抑えています。

まちの  
元気印



しん べい  
江藤 晋平さん (25) 東黒川  
江藤加工食品 勤務

- 〔血液型〕 B型 〔趣味〕 歌、野球  
〔阿蘇の好きなところ〕  
人情味あふれるところと、水が美味しいところ  
〔阿蘇市への要望〕  
バッティングセンターを造ってほしい  
〔好きな女性のタイプ〕  
ギャップのある人  
〔好きな言葉〕  
幸せは笑顔の数だけある

さわやか  
フレッシュマン

Q. 仕事の内容  
主に製造・販売

Q. 仕事で、日頃から心がけていること  
・在庫管理、賞味期限のチェック。  
・食品を扱う仕事なので衛生面に気を遣っています。



市の人口 28,922人 (男 13,638人 女 15,284人) 世帯数 11,073戸 H22.10.1現在

広報あそ11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 TEL0967-22-3111 FAX0967-22-4577  
編集/情報課広報情報係 TEL0967-22-3253 印刷/糊つるばやし印刷