

食 季節の健康レシピ

いり卵の高野豆腐詰め (12個分)



【材 料】

- 高野豆腐 6個
- 卵 3個
- かにかま 3本
- グリーンピース 15g
- だし汁 大さじ1.5
- 塩 ひとつまみ
- 油 大さじ1
- だし汁 3カップ
- 砂糖 大さじ3
- みりん 大さじ1.5
- 塩 小さじ2/3
- 薄口醤油 少々
- 三度豆 120g
- 煮汁 大さじ2
- しょうゆ 大さじ1

【作り方】

- ①高野豆腐をもどし、長い辺を2つに切り、切った面に切込みを入れ、袋を12個作る。
- ②平鍋にだし汁と調味料を入れて煮汁を作る。
- ③かにかまは粗みじんに切る。グリーンピースは塩ゆでしておく。
- ④卵を割りほぐし、かにかまとグリーンピースとだし汁、塩を混ぜる。
- ⑤鍋に油を熱し、④を流しいれ、かき混ぜて半熟にする。
- ⑥高野豆腐に⑤をつめて煮立てた煮汁に入れて静かに煮含める。
- ⑦三度豆をしおゆでし、煮汁としょうゆを合わせた中につけておく。



公園島あわじ まちを彩る花

▲淡路ふれあい公園に植えられたサザンカ

サザンカ

冬の到来を告げる花木として親しまれている山茶花（サザンカ）は花の少ない晩秋から初冬にかけて、まちに彩りを添えてくれる花です。
ツバキ科ツバキ属の常緑樹で、本州南部や四国、九州の山地に自生するほか、観賞用として品種も多く、庭園や公園に植栽されています。
淡路ふれあい公園（サンライズ淡路横）には赤や白のサザンカがたくさん植えられています。見ごろを迎えています。

国体だより 第12号

はばたん通信

国体推進室

272日



国体まであと...

いよいよ国体開催の年です

平成十八年の幕開けとともに「のじぎく兵庫国体」も今年、大舞台の幕を開けます。

南あわじ市を挙げて、全国各地から来る選手たちを温かく迎えますよう。

はばたんからのお年玉

みんな考えてみてね♪

▼ヨコのカギ

1 兵庫国体のスローガン「
ありがとう」○○○からひ
ようごから」2 ビーチバレ
ー競技会場「○○○松原」
3 相撲競技会場「○○○の
森ホール」4 榎列府中神社
で行われるのは「少
年○○○」

▼タテのカギ

① 新年○○○○○○お
めでとう② 今年開催
されるのは「○○○
○兵庫国体」③ 兵庫
国体マスコット「は
ば○○」④ 同マスコ
ットの色は？⑤ 緑地
区で行われるのは
「少年○○○○」
太枠内の文字を並
べ替えることあること

	1				
①	④				
2		②		③	⑤
			3		
			4		

▼あて先 〒656-1059

南あわじ市福良甲
512番地 国体推進室
はばたんクロスワード係