

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。

▼タテのカギ
①新年○○○○○おめでと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

	1				
①	④				
2		②		③	⑤
			3		
					
			4		

▼ココのカギ
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○○○」

▼あて先 〒65661
0592南あわじ市福良甲
512番地 国体推進室
はばタンクロスワード係

いよいよ国体開催の年です
平成十八年の幕開けと
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。
はばタンからのお年玉
はばタンクロスワード
みんなで考えてみてね♪

はばができます。そのことは
をはがきに書いて送ってくだ
さい。正解者の中から抽
選で十名の方にはばタング
ッズをプレゼントします。
(ヒント)来年の国体開催地
▼応募方法 郵便番号、住
所、氏名、電話番号、クイ
ズの答えをご記入の上、一
月十三日(金)までに左記
あて先にお送りください。
当選者の発表は賞品の発送
をもって代えさせていただきます。

国体だより 第12号

はばタン通信

国体推進室

272日



国体まであと...