

食 季節の健康レシピ

大豆と納豆のカリカリ揚げ (2人分)



【材 料】

ゆで大豆 100g
ひきわり納豆1パック (50g)
ねぎ 5cm
ちりめんじゃこ 大さじ3
溶き卵 1/2個
小麦粉 大さじ1.5
揚げ油

【作り方】

- ①大豆は半量を粗く刻む。ねぎはみじん切りにする。
 - ②ボールに大豆の全量、ねぎ、ひきわり納豆、ちりめんじゃこを入れてかき混ぜ、溶き卵、小麦粉・大さじ1.5を加えて箸でよく混ぜる。
 - ③フライパンに揚げ油を高さ2cmほど入れて中温に熱し、②のたねを大きめのスプーンですくって落とし、上下を返しながらか揚げ。全体にこんがりとした色がついたら引き上げ、油をきって器に盛る。好みで、塩・粗びきこしょうを加える。
- ※揚げ油の中温：170～180度。乾いた菜ばしの先をなべ底に当てると、細かい泡がシュワシュワとまっすぐでる程度

1人分のエネルギー 281kcal
カルシウム 100mg
塩分 0.6g



公園島あわじ まちを彩る花

▲淡路島女子駅伝コースに咲くコスモス (賀集)

コスモス

十一月三日(木・祝) 午前九時半から、四実業団(中部・北陸・関西・中国) 合同による「第十五回淡路島女子駅伝競走大会」が行われます。スタート地点のしづかホール(淡路市)からゴール地点の南淡公民館までの四二・一九五キロメートルの沿道には、コスモスが咲き乱れ、駆け抜ける選手の目を彩りませます。当日は、道路の通行が規制されますのでご協力をお願いします。(広報十月号参照)

国体だより 第10号

はばたん通信

企画部国体推進室

333日



国体まであと...

2005「岡山国体」開催される

2005「岡山国体」が盛大に開催されました。夏季国体は九月十日から十三日、秋季国体は十月二十三日から二十六日の日程で、正式競技三十七、公開競技三、デモストレーション競技二十種目が二十九市町村の会場で行われました。

どの中学・高校生が汗を流しながら裏方として国体運営を支えている姿に委員らも感銘を受けていました。来年の「兵庫国体」では会期が一本化され、九月三十日(土)～十月十日(火)の日程で、南あわじ市では相撲競技、ビーチバレー競技が同日に開催されます。そのことから多くの市民の皆さまのご協力が必要となります。「する」「みる」「ささえる」を基本目標に、南あわじ市らしい国体運営に向けて、市民の皆さんとともに取り組みたいと考えています。

多くのボランティアに感銘

来年の兵庫国体開催の参考にするため、南あわじ市では玉野市のビーチバレー競技と和気町の相撲競技を専門委員らが視察しました。玉野市では競技役員はもとより多くの市民ボランティアや市職員、競技補助員な



▲ビーチバレーで入賞した兵庫県選手(女子5位、男子7位)



▲玉野市のボランティアの皆さん

URL: <http://www.city.minamiawaji.hyogo.jp/>

E-mail: kouhou_toukei@city.minamiawaji.hyogo.jp

広報南あわじ 2005.11.1 No.10 編集発行: 南あわじ市総務部秘書広報室 / 〒656-0472 兵庫県南あわじ市市善光寺18番地27 TEL(0799)43-5002 FAX(0799)43-5102