

# 食 季節の健康レシピ

## 豚肉とにんじんのシュウマイ (4人分)



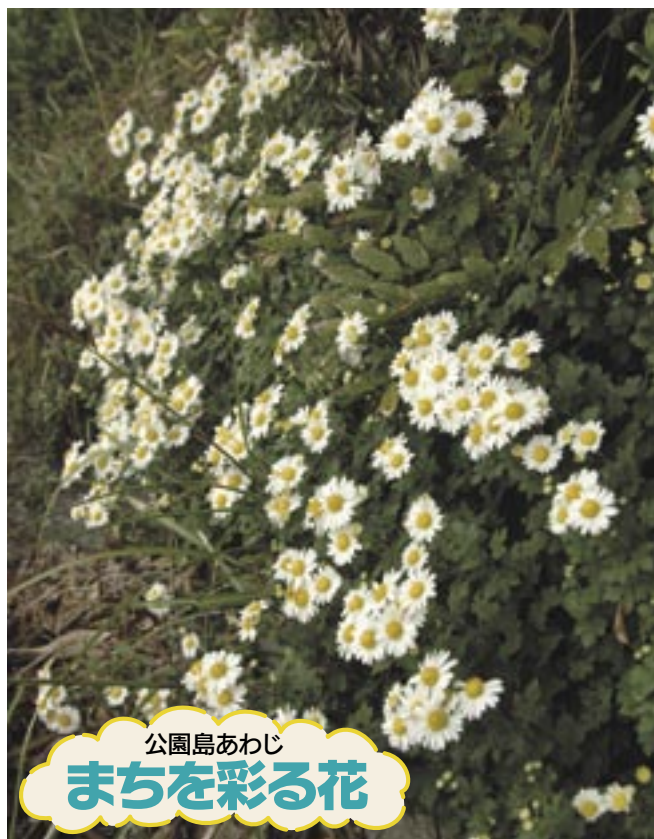
### 【材 料】

豚ひき肉 300g  
にんじん 大1本  
こしょう 少々  
しょうが汁 大さじ1  
酒 大さじ1  
しょうゆ 大さじ1  
塩 小さじ1/2  
卵白 1個分  
片栗粉 大さじ3  
ごま油 大さじ1  
しゅうまいの皮 24枚

### 【作り方】

- ①にんじんは短いせん切りにする。
- ②ひき肉にこしょう、しょうが汁、酒、しょうゆ、塩を順に加え、そのつど混ぜる。
- ③卵白で片栗粉を溶き、②に加えて混ぜる。にんじんも加え、ごま油を加えて混ぜる。
- ④しゅうまいの皮に③のあんをのせて包み、蒸気の上上がった蒸し器に並べて、強火で約15分蒸す。

(エネルギー 250kcal)



## 公園島あわじ まちを彩る花

▲道端に咲くのじぎく (福良・かるも)

### のじぎく

十一月から十二月にかけて白や黄色の可憐な花を咲かすのじぎくは、兵庫県の花として、昭和二十九年に指定されました。

のじぎくは海洋性の植物であるため、海沿いの崖地などの日当たりのよい傾斜地で繁殖しています。

市内では電照菊など観賞用の菊の栽培が盛んに行われていますが、野生に咲くこの菊もまちを彩る花として親しまれています。

### 国体だより 第11号

## はばタン通信

国体推進室

302

国体まであと...

## はばタンからのクリスマスプレゼント

### イラスト大募集

来年十月一日開催の「のじぎく兵庫国体」マスコットキャラクター「はばタン」のイラストを募集します。

応募者にはもちろん「はばタン」グッズを差し上げます。

何がもらえるかはお楽しみ。作品は南あわじ市のホームページ等で公開します。



▲もれなくもらえる「はばタン」グッズ

▽応募方法 1人3点まで。サイズはA4以下。

住所・氏名・年齢を明記の上、ハガキか封書で応募してください。

▽締め切り 12月16日(金)  
▽応募先 〒656・0592 南あわじ市福良甲512番地 南あわじ市企画部国体推進室



▲はばタンレディから子どもたちへ特製メダルをプレゼント

### はばタンメダル!

十月十五日(土)、三原健康広場で「子育て学習センター運動会」が行われ、「はばタンレディ」二人が応援に駆けつけ、参加者と一緒に「はばタンダンス」を踊りました。

また、参加者全員に手づくりのはばタンメダルをプレゼントして、子どもたちに大変喜ばれました。