

食 季節の健康レシピ

白菜のクリーム煮(6人分)

(ヘルシークッキング教室より)



鍋物以外にもこんな調理法はいかがでしょう。同時に乳製品も摂ることができます。

【材料】

白菜	500g
豚赤身薄切り	150g
玉ねぎ	200g
にんじん	70g
油	小さじ2
中華スープ	2カップ
片栗粉	大さじ2
水	大さじ4
牛乳	1.5カップ
生クリーム	50cc
塩こしょう	少々

【作り方】

- ①白菜は葉を縦1/4くらいにしてから短冊のように切り、豚肉は一口大に切る。たまねぎはせん切り、にんじんは短冊切りにする。
- ②厚手の鍋をあため、油を入れ、玉ねぎ、豚肉を炒める。にんじん、白菜を鍋に加えて混ぜ、スープを入れて煮る。
- ③野菜が煮えたら水溶性片栗粉でとろみをつけ、牛乳を入れてさっと煮、仕上げに生クリームを加える。塩こしょうで調味する。
(エネルギー 179kcal、塩分0.8g)



公園島あわじ まちを彩る花

ニホンスイセン

十二月下旬から二月下旬までが見ごろのニホンスイセン。今年も、例年より一か月も開花が早く、二月中旬までが見ごろです。

日本の三大水仙郷の一つに入る「灘黒岩水仙郷」は、約七ヘクタールの急斜面に五百万本のニホンスイセンが群生しています。気品ある香りと海のさざ波の音に包まれるこの場所に、京阪神・四国・中国方面から毎年九万人から十万人が訪れています。

国体だより 第1号

はばたん通信

企画部国体推進室

「8月に相撲競技リハーサル大会」

平成十八年は「のじぎく兵庫国体」のじぎく兵庫大会」が開催されます。大会に先立ち、相撲競技のリハーサル大会として全国教職員相撲選手権大会が本年八月二十一日(日)に南あわじ市文化体育館(元気の森ホール)で開催されます。現在、四十七都道府県を通じて参加を呼びかけています。一月二十日までに二十三の都道府県から参加申込をいただいております。例年、三十チーム前後の参加があり、選手、監督、役員を含め約三百人の来島が見込まれます。

- ☆ビーチバレー(慶野松原) 十八年十月一日〜三日
- ☆Jr・相撲(榎列府中神社) 十八年十月一日
- ☆Jr・野球(サンライズ淡路) 九月三十日・十月七日

また、啓発活動の一環として国道二八号線沿い中条広田「中山峠」に開催期日を掲載した大型看板を設置し、国体のPRに努めております。

南あわじ市で開催される各競技の日程は次のとおりです。

- ☆相撲競技(文化体育館) 十八年十月一日〜四日
- ☆スポーツ芸術 十八年十月一日〜四日



▶国体啓発看板(中山峠)

