

食 季節の健康レシピ

野菜の包み揚げ&煮りんご

(子どものおやつ ~野菜嫌いのお子様へ~)



【材料】

- 野菜の包み揚げ(2個分)
- 餃子の皮 2枚

A

- 干しいたけ 1/3枚
- にんじん 5g(みじん切りで大きじ1/2)
- 玉ねぎ 10g(みじん切りで大きじ1)
- たけのこ水煮 5g(みじん切りで大きじ1/2)
- いため油、塩、こしょう、揚げ油、水、適宜

●煮りんご

B

- りんご 1/8個
- レモン汁 1g(小さじ1/5)
- 砂糖 2g(小さじ2/3)
- 水 適宜

【作り方】

- ①Aはせん切り(みじん切り)にし、油で炒める。
- ②Bのりんごは皮をつけたまますし型に切り、ひたひたの水とレモン汁、砂糖を加えて、やわらかくなるまで煮る。
- ③餃子の皮の中央にAをのせ、ふちに水をつけてひた状にして形作る。
- ④中温の油でかりりと揚げる。
(エネルギー 野菜の包み揚げ:51kcal、煮りんご:22kcal)

公園島あわじ まちを彩る花



みどり花時計

緑庁舎前で四季折々の表情で通行者を楽しませている「みどり花時計」。現在、合併を記念して「和」をイメージされておられ、主に植えられているペチュニアの花が見頃を迎えています。

この花時計は、旧緑町が平成十三年に町制四十周年を記念して設置。管理は花づくりグループ「みどり花時計ビープル」(谷口保代表)が行っており、季節ごとに花を植え替える計画をしています。

国体だより 第6号

はばタン通信

企画部国体推進

国体相撲競技スローガン決定!

広報六月号で募集しました相撲競技のスローガンについて、四十三名の応募があり厳正なる審査の結果、次のスローガンが最優秀に選ばれました。

「渦の町 土俵の海に 光る技」高松律子さん(福良)



▲最優秀賞に選ばれた高松律子さん(中央)

このスローガンは、本年八月に開催される「第四十四回全国教職員相撲選手権大会兼のじぎく兵庫国体リハーサル大会」と来年開催の「のじぎく兵庫国体」

相撲競技のスローガンとなります。今後は、啓発ポスターや横断幕に印刷されます。多数のご応募ありがとうございました。



▲スローガンの入ったポスター。ポスターデザインは増田亜美さん(三原高等学校)

