

食 季節の健康レシピ

鶏つくねと夏野菜の煮物 (8人分)



【材料】

鶏ひき肉	260g
しょうゆ	小さじ1強
酒	小さじ1強
長ねぎ	15g
しょうが	1かけ
パン粉	30g
牛乳	大さじ1と1/2
卵	半個
なす	中4本
炒め油	大さじ2
●つくねとなすの煮汁	
だし汁	300cc
砂糖	小さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
●かぼちゃ煮汁	
かぼちゃ	300g
だし汁	150cc
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
オクラ	8本
塩少々	

【作り方】

- ①パン粉は牛乳に浸しておく。
- ②鶏ひき肉をよく練り、しょうゆ、酒、長ねぎ、しょうが、パン粉+牛乳、卵を加えてさらに練る。
- ③なすを2つに切り、皮の方に切込みを入れてフライパンに油をひいて両面を焼いておく。
- ④鍋につくねとなすの煮汁を入れて煮立て、②のつくねを落とし入れる。ふたたび煮立ったらあくを除いてしばらく煮、煮汁がやや少なくなってきたところで③のなすを入れて煮込む。
- ⑤かぼちゃの皮をとところどころむき、2~3cm大に切り、かぼちゃの煮汁で煮あめめる。
- ⑥④と⑤を合わせて器に盛り、塩もみしてからゆでたオクラを添える。

(エネルギー 169kcal、塩分0.9g)



公園島あわじ まちを彩る花

▲市三條・国道沿線の花づくりグループ「花ごころ」の花壇

ひまわり

灼熱の太陽を浴びて元気いっぱい、鮮やかな黄色を輝かせる夏のひまわり。大きいもので高さ三メートル、花の直径が六十センチにもなる品種もあります。近年、市内では高さ一メートル未満、花の直径が二十センチ程度のミニヒマワリが花づくりグループにより、あちらこちらに植えられています。

また、イングランドの丘では五万本のひまわり畑が見頃を迎えます。

国体だより 第7号

はばタン通信

企画部国体推進

相撲競技リハーサル大会開催!!



国体まであと...

八月二十一日(日)、国体相撲競技リハーサル大会である「第四十四回全国教職員相撲選手権大会」が文化体育館(元気の森ホール)で開催されます。当日は特設土俵のすぐ横に観客席を設けますので、迫力ある試合をご覧ください。

また、市内の小学生が各都道府県に向けての応援メッセージを描いた手作りの「のぼり旗」を会場周辺の沿道に設置していますので、こちらもご注目ください。

優勝者に『はばタン』のぬいぐるみをプレゼント

去る六月十九日(日)に「第八回兵庫県ビーチバレー高等学校選手権大会」と、七月二日(土)に「第一回南あわじ市少年相撲・少女新相撲大会」が行われ、優勝者に「はばタン」のぬいぐるみが副賞として授与されました。



▼市内の小学生が描いた応援の「のぼり旗」

愛らしい「はばタン」の姿に受賞者や観客から笑みがこぼれ、大会は和やかなうちに閉会しました。

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

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

広報南あわじ 2005.8.1 No.7 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