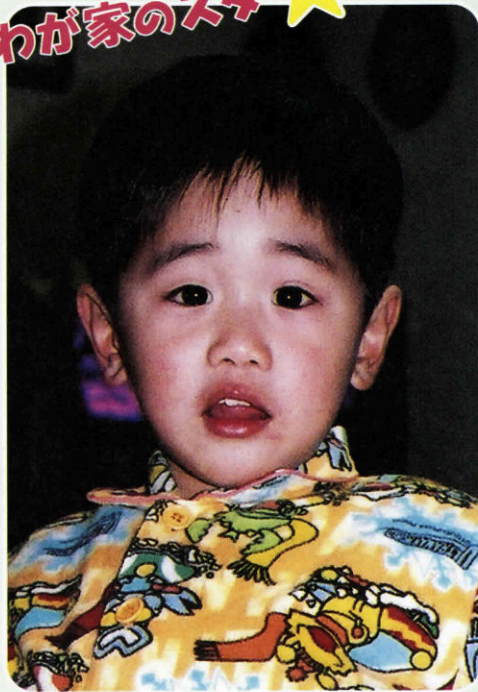


# わが家のスター★



## くぼた じゅんぺい 久保田 純平くん

(3歳3か月/幸町区)

頭の中はウルトラマンのことで  
いっぱい純平くん。  
将来は正義のヒーローに  
なるのかな。  
(母 美穂さん)

### ヘルシーな副菜に

## こんにゃくの黄金焼き



### 材 料 (4人分)

- こんにゃく…265g
- 卵 …1個
- ししとう …12本
- 小麦粉 …大1 1/2
- 塩 …少々
- コショウ …0.5g
- 油 …少々
- 漬け汁
  - ごま(粗すり)…大1
  - みりん …大1/2
  - しょうゆ …大3
  - 小ねぎ(小口切)…大2
  - 酒 …大1 1/2
  - たかのつめ(輪切り) …大1 1/2



### 栄養価

(1人分)

エネルギー…95kcal 食物繊維…2.4g  
 ビタミンC…10mg カルシウム…65mg  
 たんぱく質…4.1g 脂質…3.6g

### 作り方

- ① こんにゃくは小さい切り目を入れ、1人2枚ずつくらいに切る。
- ② だし汁の中でゆで、ゆであがったら漬け汁に約1時間漬ける。
- ③ 卵を割りほぐす。
- ④ ししとうはへたを取り、切り込みを入れ油で炒め、塩、コショウをする。
- ⑤ ③の水気を取り、小麦粉をつけて④をくぐらせ、テフロン加工のフライパンでこんがり焼きつける。
- ⑥ 器にししとうと焼いたこんにゃくを盛り合わせる。

### ワンポイント アドバイス

カロリーも1人分が95kcalと  
とってもヘルシーです

## 広報編集室

### 今月の一枚

たばこの害を幼児期から教えることで将来の喫煙防止につなげようと、長門健康福祉センターの職員がたばこ紙芝居の巡回上演を始めた。

初日の5月18日はみすゞ保育園を訪れ「たばこを吸うたらあかん」という紙芝居を上演。見終わった後、園児達は紙芝居に出てくる「たばこは吸わない」「ご飯は残さず食べる」など4つの約束を守ることを大きな声で誓いました。



### 書きくけ広報

ついに「広報ながと」が1000号を迎えました。4月1日号でお約束したとおり、記念特集を掲載させていただきました。本号は私にとっても記念すべき50号なのですが、まだ歴史の20分の1に過ぎません。

特集にあたり創刊号から読み返している、1号1枚それぞれに諸先輩方のご苦労が感じられ、頭が下がっている思いでした。紙面の都合で一部しか掲載できなかったのは残念ですが、この編集を通じて広報が歴史を記録するという大事な役目を果たしていることを痛感しました。

趣味でテニスを楽しんでいるのですが、最近、テニスコートの利用者が増えたように思います。平日の夜、練習に行く、4面すべて利用されていたり、壁打ちコートに行けば親子が楽しそうに利用していたり。実際にコートの利用率も上がっているようで、この地域のテニス競技人口が増えていることはテニス愛好家としてとてもうれしく思っています。

来月には長門大津地区初の硬式テニス大会が行われるそうです。日頃、練習されているみなさん、ひとつ腕試しに参加してみませんか。



◎公道部  
植中電気工業(株)  
☎222-2138

◎邸内部  
三洋商事(有)  
☎222-10342

### 編集・発行

長門市役所

企画振興課広報統計係

〒759-4108 長門市東深川一三三九番地の二  
電話 0837・23・1117