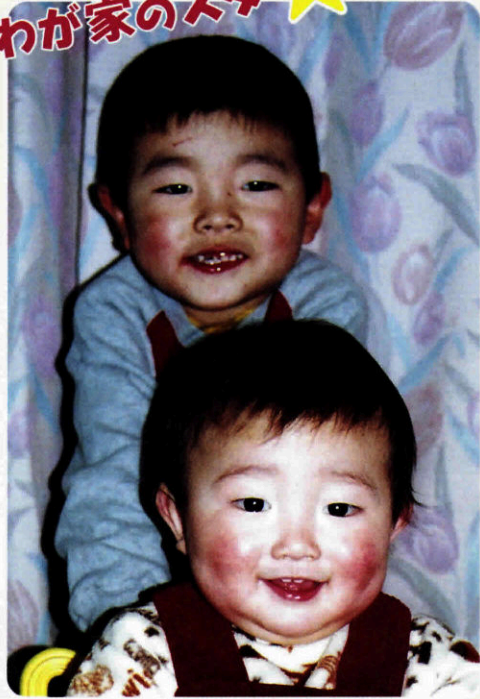


わが家のスター★



むらおか らいき
村岡 来紀くん
 (4才/江良区/後)
 るい
流 魁くん
 (11カ月/前)

大事な大事なやんちゃ坊主たち。
 元気いっぱい大きくなあれ。
 (母 真佐枝さん)

色がきれいな一品です

白菜の菜種蒸し



材料 (4人分)

- 白菜 … 8枚 (320g)
- 塩 … 少々
- 酒 … 少々
- 片栗粉 … 小さじ1
- 鶏卵 … 2個
- 豚バラ肉… 2枚 (40g)
- ロースハム … 2枚 (30g)
- 菜の花 … 50g
- 紅生姜 … 少々
- だし汁 … 200cc



栄養価

(1人分)

エネルギー…100kcal 脂質…4.1g
 ビタミンC…21mg 食物繊維…1.1g
 塩分…1.0mg たんぱく質…7.9g

作り方

- ① 白菜をさっと茹でて、塩・酒をふりかけておく。だし汁に調味料を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、菜の花はさっと茹でておく。
- ② 鶏卵はこまかい炒り卵にする。
- ③ 寒天の流し缶に白菜と葉を交互に重ね、片栗粉を少々ふり、豚肉とロースハムを乗せ次に白菜と豚肉、ロースハムと白菜の順に並べていく。
- ④ 蒸し器に入れ、中火で10~15分渡す。
- ⑤ ④を白菜の上のにせ、食べやすく切り分け、①のあんをかけ、紅生姜、菜の花を盛る。

ワンポイントアドバイス

白菜のかわりにキャベツでもOKです。
 その時には芯をのぞいた方が食べやすくなります。

広報編集室

今月の一枚

2月6日、大畑小学校を起点、終点として8区間(14・58km)を走る「ふれあいスポーツ大会駅伝」が開催されました。深川地区の行政区ごとに小学生と一般男女で編成された10チーム80人が出場し、健脚を競いました。
 家族ぐるみでの参加も多く、中には親子でたすきリレーをする場面も見られ、沿道の観客からも多くの声援が送られていました。



3月水道修繕当番店

◎公道部

(株)おきた

☎ 3211034

◎邸内部

(株)天満水道

☎ 2610024

書きかけ広報

広報「ながと」も最終号となりました。こうして長い間、無事発行できたのも、歴代広報担当者の試行錯誤の積み重ねと取材や情報提供等でご協力くださった多くの方々、そして何よりもご愛読いただいた市民のみなさんのおかげだと思います。本当にありがとうございました。

今回の人事内示で我々2人は新市でも広報を担当することになりました。新たなメンバーも加わり、ホームページも担当することになります。引き続きよろしく願います。

広報「ながと」51年・107号の歴史のアンカーとして3年間担当しましたが、100号と最終号という大きな節目を経験させていただいた上、新「長門市」の歴史の1ページ目を飾る創刊号まで…無事に発行できるよう全力でがんばります。

3月は卒業や人事異動など別れの季節というイメージがありますが、別れは淋しいものですが、それも人生を深く豊かに味わうためのアクセントではないかと思えます。現長門市での広報はこれで最後です。今までありがとうございました。

編集・発行

長門市役所

企画振興課 広報統計係

〒759-4192 長門市東深川一三三九番地の二
 電話 0837・23・1117