



村田幸子 さん

(藤中区)

鉄分の多い
キンピラです!

キンピラ

1. ごぼうはさがきにしもどした干しいたけや他の材料は4cmの細切りにする。
 2. 牛肉を油で炒めて火をとおし、他の材料も固い順に加え、炒めていく。
 3. 調味料を加え、弱火で煮込む。
 4. 煮汁がなくなったら、ごまを振り混ぜて、できあがり。
- ※ローリエを入れると、牛肉の臭みを取り、ローリエの良い香りもつきますよ。お試してください。



材料 (4人分)

牛肉	100 g
しめじ	50 g
ごぼう	1 本
れんこん	100 g
人参	50 g
ひじき	10 g
干しいたけ	5 枚
油揚げ	1 枚
山くらげ	10 g
きくらげ	5 g
白きくらげ	5 g
ごま	少々
油	大さじ 1
みりん	大さじ 3
しょうゆ	大さじ 3
調味料 酒	大さじ 1 2/3

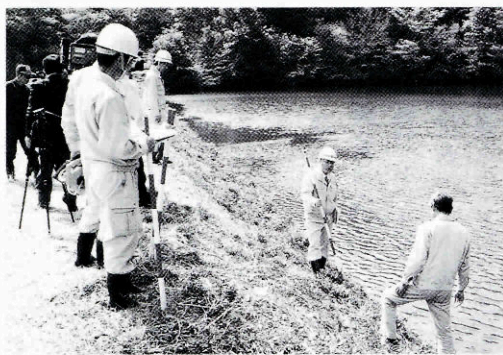
栄養価 (1人分)

エネルギー	221 k cal
たんぱく質	13.2 g
カルシウム	155mg
塩分	2.4 g

危険ため池をパトロール

危険ため池点検パトロールが、4月10日・11日県下のトップをきって行われ、県、萩土地改良事務所、市、ため池管理者などが参加、危険ため池に指定されている15カ所を点検しました。

このパトロールは、管理状況や水漏れ等の点検を行い、災害の未然防止に努めることを目的に、毎年梅雨時期前に行われているもので、農林課では「わずかな異常でも発見したら、すぐ連絡を」と呼びかけています。



5つの「湯本温泉」を全国に
長門湯本・北海道ニセコ湯本・岩手湯本・福島県岩瀬湯本・福島県いわき湯本の5温泉で組織される、全国五名湯「湯本温泉」連絡協議会の第10回総会が、4月16日大谷山荘で行われました。

協議会では、3カ所以上の「湯本温泉」に宿泊した人に記念品を贈る「スタンプリナー」を実施、観光客増加に向けてPR活動を行っています。あなたも挑戦してみませんか。

子供みこしも繰り出して
湯本温泉祭

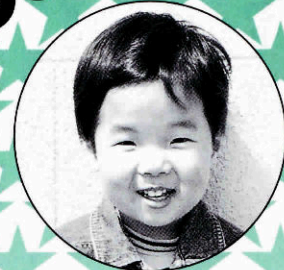
4月6日、恒例の湯本温泉祭が音信川が流れる温泉街で行われました。

今年には地元旅館や企業、グループによる出店も多く出され、綿がしやごった煮などが無料で振る舞われました。

湯本、門前、三ノ瀬の子供会による子供みこしも繰り出し、祭りを大いに盛り上げました。



わが家のスーパースター



下瀬 弘輝 くん
(2歳11か月)
(藤中区)

わんぱくですが、12月に生まれたばかりの妹には、とてもやさしくお兄ちゃんぶりを発揮しています。

元氣いっぱい育ってね。
(母 騰子さん)