



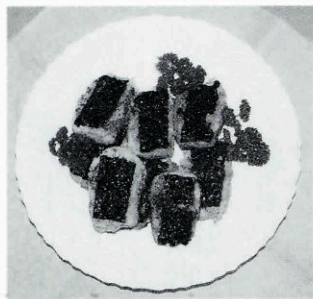
安部多恵子さん

(緑ヶ丘区)

昔ながらの味にスキム
ミルクを加えてみました

かばや れんこんの蒲焼き

1. れんこんをすりおろし、軽くしぼってAを加えてよく練る。
2. のりは8枚の長方形に切り、片栗粉を片面に軽くふり、その上に1を平らにし上から片栗粉をふる。
3. サラダ油を熱し、中弱火で2をキツネ色に焼き、のりの方もサッと焼く。
4. Bを煮立て、れんこんの側から入れて、ゆすりながら汁をしみ込ませる。



材料 (4人分)

れんこん	500 g
卵	1 ケ
スキムミルク	8 g
A 山芋 (すりおろしたもの)	大さじ3
すりごま	少々
しょうゆ	小さじ2
巻のり	1 枚
片栗粉	少々
サラダ油	大さじ3
B みりん	大さじ3
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ3

栄養価 (1人分)

エネルギー	270 k cal
たんぱく質	6.9 g
カルシウム	76mg
(鉄分)	1.7mg
塩分	2.6 g

「週刊ブックレビュー」 公開録画

NHK衛星第2テレビで毎週日曜日放送中の「週刊ブックレビュー」の公開録画が、11月15日、中央公民館大講堂で行われました。司会の児玉清さんを始め著名な女優、作家が出演し「いま、この一冊がおもしろい」とそれぞれが推薦する本を紹介しました。また、これと合わせてドナルド・キーン (日本文学者) さんが「近松と芸術」と題した講演を行いました。



昭和49年に「青少年育成推進連絡協議会」を設立、活動してきましたが時代の流れ、社会の変化に対応できなくなり、今年7月、時代に即応できる組織として「青少年育成市民会議」が発足。11月18日、新組織による「青少年育成大会」が中央公民館大講堂で開催され、活動報告や記念講演など青少年の健全育成について確認しました。

心豊かな子供に

青少年育成大会



仙崎地区7カ所で11月16日、地区住民約160名が参加して自主防災訓練が行われました。この地区は木造家屋が密集していることから、火災発生時には大火になることが懸念されるため、消防署・消防団の指導により初期消火を目的とした消火栓の取扱い訓練が行われました。参加者からは、「自分たちの財産は、自分たちで守る」という声が聞かれました。

仙崎で自主防災訓練

わが家のスーパースター



三輪 江梨佳 (2歳8か月)
(大日比区) ちゃん

お兄ちゃんが通っている児童館にときどき行きます。お兄ちゃんとけんかもするけど、来年は一緒に通います。人に優しい子になって欲しい。
(母 美佐江さん)