



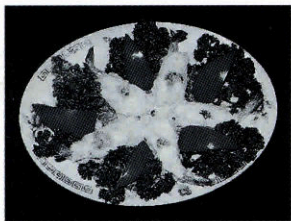
岡田フジエ さん

(河原区)

ちょっとした  
おもてなしにどうぞ!

### えびシュウマイ

1. 尾を残して、殻、背わたを取ったえびは腹側に縦に切り込みを入れて開き、酒、塩少々を振っておく。
2. むきえびは多めの塩でもみ、少し弾力が出てきたら水洗いして水気を拭きとる。包丁でたたきペースト状にし、とりささ身も包丁で同様にする。
3. みじん切りにしたたけのこ、しょうが、パセリ1本とAを2に加え、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
4. 平皿にごま油を塗って1を置き、小麦粉を振った上へ3をのせる。パセリ少々をポイントにのせシュウマイの皮をかぶせ形よくまとめる。
5. 蒸気の上がった蒸し器で12~13分強火で蒸す。酢じょうゆでどうぞ。



材料 (4人分)

えび	8尾
むきえび、鶏ささ身	各60g
ゆでたけのこ	30g
しょうが	1片
パセリ	2本
ごま油	小さじ1
A 片栗粉	小さじ1
卵白	小1/2個
砂糖・塩	少々
シュウマイの皮	8枚
塩・酒・ごま油・小麦粉	少々

栄養価 (1人分)

エネルギー	105 k cal
たんぱく質	16.8 g
カルシウム	52mg
塩分	2.8 g



「県学校美術展」で  
最優秀賞を受賞  
幼児や児童、生徒から作品を募集した県学校美術展が12月4日から7日まで県立美術館で開催されました。  
県下各支部の予選を通過した作品の中から審査の結果、推奨賞1点・優秀賞1点・入選3点の5点が入賞した、西深川保育園が平面造形・幼児の部で最優秀園として表彰されました。

雨の中  
735人の小学生力走  
俵山多目的交流広場で12月7日、「第11回俵山温泉小学生駅伝競走大会」が開催されました。  
この大会は、昨年まで「はまゆう駅伝大会」として日置町で行われていたもので、県内外から147チーム735人が出場。競技は、小学4~6年生男女別6部門、1チーム5人編成で1.5キロの周回コースをタスキリレーしました。



### 親子でチャレンジ

#### 『さかな料理コンクール』

11月23日、保健センター栄養実習室で開催された「親子おさかなコンクール」に親子10組が挑戦、自慢の腕を披露しました。  
料理は、アジ・ブリ・イカを使って時間内に1皿作るもので、味・栄養バランス・盛り付け等により審査が行われました。その結果、最優秀賞に大田親子さんとお母さん、いとこの上田知美さんチームの作った「アジのさつまあげ」が選ばれました。



やが家のスー

和田将治 ちゃん  
(2歳2か月)  
(小原区)

けんかもお姉ちゃんに負けない強い子です。  
今はピカチュウが大のお気に入り。  
やさしい強い子に育って欲しい!  
(母 智子さん)