

わが家のスター



はしもとななえ
橋本七重ちゃん

(2歳1か月/中山区)

アンパンマンが、大好きなナナちゃん。
将来は、アンパンマンのように、心優しい
正義の味方に育ってネ!

(母 律子さん)

手作りのカテージチーズ
を使って!!

カテージチーズあえ

吉津 玲子 さん

(祇園町区)

1. 小松菜はゆでて水気をきり、3cmくらいに切る。
2. しらす干しは、熱湯をかけておく。
3. オクラは小口切り、人参は5mm角のサイコロに切る。
4. 3をさっとゆでる。
5. しめじをさっとゆでて水気を切り、1・塩・こしょうを加えて混ぜる。
6. 2・4・5・コーン・カテージチーズを混ぜる。



カテージチーズ60gの作り方

牛乳 500ml
レモン汁 大さじ2 1/2
1. 鍋に牛乳を入れ、80℃くらいまで熱して火を止め、レモン汁を加えて軽くひと混ぜする。
2. 1が冷めたら、ふきを敷いたザルにあけて水気を絞る。

材料 (4人分)

小松菜	200g
しらす干し	20g
オクラ	6本
人参	5cm
しめじ	100g
コーン	大さじ2
カテージチーズ	60g
塩・こしょう	少々

栄養価 (1人分)

エネルギー	117k cal
カルシウム	326mg
カリウム	603mg
ビタミンB2	0.48mg
ビタミンC	45mg
塩分	0.7g

※カルシウムは骨の組織になるほかに、血液の凝固・筋肉の収縮・神経の興奮をスムーズにするなどの働きがあり、乳製品・大豆・小魚・海藻・緑黄色野菜などに多く含まれます。



広報編集室

今月の一枚

10月4日、県知事・県関係各課の職員で組織する「男女共同参画推進キャラバン」隊が来庁され、知事(代理大泉県副知事)から市長へ、市長から知事へ双方のメッセージの交換式が行われました。式後、県・市職員・関係団体の意見交換会が行われ男女共同参画社会の実現に向けた情報を交換しました。



11月水道修繕当番店

◎公道部

植中電気工業(株)

☎22-2138

◎邸内部

大工燃料工業(株)

☎22-2219

書きくけ広報

この秋、南紀へ旅行に出かけた。那智の滝を見て、那智大社へお参りした折り、土産物売り場で那智の黒飴を売っていた。ここにしかない飴で、砂糖を使っていないとの説明でした。しかし、鳥羽や関西空港でも、売っていた。あの説明は、何だったのだろうか、製造がそこではないということか。(日本語の難しさ) いずれにしても、流通網の発達により、どこの都市に行っても、名物の土産物が見えるのは便利であるが、期待感が薄れるのは私だけでしょうか?

印刷屋さんから風邪をもらって、もう一か月にもなるのに、依然として治る気配がない。季節の変わり目に必ず風邪をひくことは前にも書いたが、風邪をひいている期間が年々長くなってきた。「どこか悪いんじゃないの」と家族から言われるが、健康診断の結果はいたって良好。「お前、風邪ひいて寝てるから治らんのだよ、布団ひいて寝んからじゃ」という冗談も、もう聞き飽きるほど聞いた。早く治さないと印刷屋さんがまた新しい風邪を持ってくる。

編集・発行

長門市役所総務部

秘書課広報広聴係

☎0837-21117