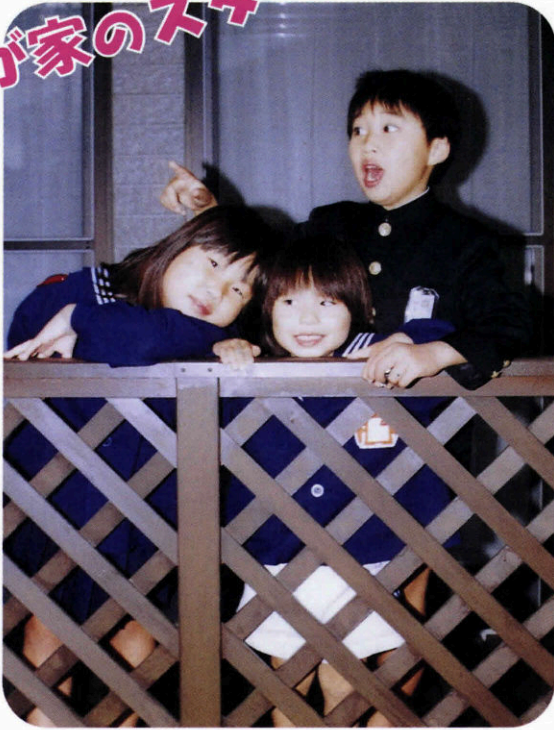


わが家のスター



ひろき
河本 弘希くん
(7歳8か月/右/上川西1区)

みき
美 希ちゃん
(6歳5か月/左)

ゆうき
雄 希くん
(3歳5か月/中)

言いたい事はいろいろあるけど、
とりあえずは、元気で、仲良く…
けんかすな!
(母 清美さん)

簡単で、暖まる
一品です

カニと豆腐の炒め物

- ①豆腐はよく水切りし、厚さ2センチ・3センチ角に切る。水でもどした干しいたけは、せん切り。(もどし汁はAに利用する)
- ②カニは大きめにほぐし、ブロッコリーは小房に切り、ゆでる。
- ③鍋を熱し、油を入れ、ねぎ・しょうがを炒めてAを加える。ひと煮立ちしたら①を入れ、弱火で温める。
- ④③に②を加え、大さじ2の水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、ごま油を混ぜる。

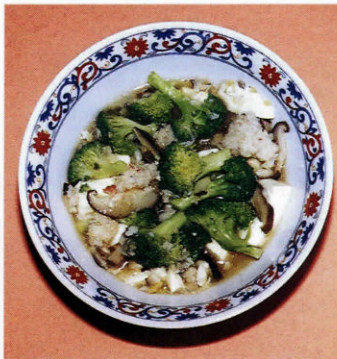


材料 (4人分)

絹ごし豆腐	400g
カニ (正味)	50g
ブロッコリー	100g
干しいたけ	3枚
ねぎみじん切り	大さじ1
しょうがみじん切り	小さじ1
水 (干しいたけのもどし汁含む)	1カップ
コンソメ	5g
酒	大さじ1
塩	小さじ $\frac{1}{3}$
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1
ごま油	大さじ $\frac{1}{2}$

栄養価 (1人分)

エネルギー	138kcal
たん白質	8.6g
脂質	8.3g
カルシウム	63mg
鉄	1.2mg
カリウム	285mg
ビタミンE	1.9mg
食物せんい	2.1g
食塩相当量	1.0g



広報編集室

今月の一枚

10月10日、深川小グラウンドで市内小学校の5・6年生(445名参加)が一堂に会し、体育大会が開催されました。親睦を図ることを第一の目的とし、各種目で熱戦を繰り広げました。



書きくけ広報

10月は「長門の出来事」コーナーに入りきらないほど行事が多く、「行事は毎月均等に分散してくれたらなあ」と思わず独り言。

今年もあと2ヶ月。そろそろ新年号の準備にも・・・例年のように年男・年女の皆さんへの取材も考えています。広報にはできるだけたくさんの方の市民の皆さんに登場していただきたいと考えています。「出たい人」、「出て欲しい人」を募集しています。自薦、他薦は問いません。是非ご一報ください。お待ちしております。

ルネッサながと、いや、ながと総合体育館のなかにトレーニング室があるのをご存知でしょうか。利用者は、年間約1万人とか。かかりつけ医から運動命令が出たため回数券をさっそく買い、通い始めた。健康のため、だかららしい運動をして脂肪を燃やせとのことだ。隣でお姉さんが大粒の汗をかきながらトレーニングをしているの気にもせず、だからバイクをこいでいます。まわりから「まじめにやれよ」と思われているのだろうか？



編集・発行

長門市役所 総務部
企画振興課 広報統計係

〒769-4108 長門市東深川(三三九番地の二)
電話 0837-7203・11117

11月水道修繕当番店

◎公道部
三洋商事(有)

☎ 2210342

◎邸内部

田村建材(株)

☎ 4310514