

わが家のスター



まゆこ
小崎 茉由子ちゃん
(5歳5か月/中/湊1西区)
ひなこ
日奈子ちゃん
(3歳1か月/後)
もえこ
萌江子ちゃん
(9か月/前)

我が家のおてんば3人娘！
もうすぐパパをいじめるぞ！！
(母 あかねさん)

キャベツを たっぷりロール

ロールキャベツ

- ①キャベツの芯の周りに切り目を入れ、外側の葉からはずす。16枚の葉を熱湯に入れてゆでる。ゆで上がったから水気を切って冷ましておく。
- ②もどした干し椎茸と、玉ねぎ、人参をみじん切りにする。
- ③卵とパン粉を混ぜ合わせる。
- ④豚のひき肉を②と混ぜ③も入れてよく混ぜる。8等分にする。
- ⑤キャベツの葉の小さいサイズから1個あたり2枚の葉で④を巻いて楊枝で留める。
- ⑥煮込み用鍋にバターを入れ軽く表面を焼いてAを入れ中火で30分位煮汁をかけながら煮込む。



材料 (4人分)

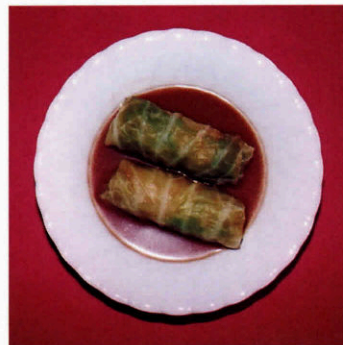
| | |
|------|------------|
| キャベツ | 大1個 (葉16枚) |
| 豚ひき肉 | 200g |
| 玉ねぎ | 中玉1個 |
| 人参 | 40g |
| 干し椎茸 | 2枚 |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| こしょう | 少々 |
| パン粉 | 1/2カップ |
| 卵 | M玉1個 |
| バター | 大さじ1 |

[煮込み用ソース]

| | |
|--------------|------|
| トマトジュース (有塩) | 1缶 |
| ブイヨン | 5g |
| A ウスターソース | 大さじ2 |
| 酒 | 大さじ2 |
| 薄口しょうゆ | 大さじ1 |

栄養価 (1人分)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 235kcal |
| たん白質 | 14g |
| 脂質 | 13g |
| カルシウム | 94mg |
| 鉄 | 1.5mg |
| ビタミンC | 29mg |
| ビタミンA | 146mg |
| 塩分相当量 | 2.2g |



広報編集室

今月の一枚

12月1日、俵山温泉小学生駅伝大会が開催され、小学生104チーム約810人が学年別・男女別に分かれて健脚を競いました。また、油谷繁選手が大会の特別ゲストとして応援に駆けつけました。

油谷選手は、参加選手と俵山多目的交流広場のコースを試走したあとレースのスターターも努めました。



書きかけ広報

新しい年を迎え、広報も一部リニューアルしてみました。その一つが「ながと」のタイトル。鳥越1区の泉滋さんがみすゞさんの詩をイメージして書かれたものです。

長門市にとって今年、みすゞ生誕100年、CATV開局、そして大津郡3町との市町村合併等、大きな変化点となりそうです。

広報にとっても4月のCATV開局は、その役割を考える上でも大きな節目となります。より良い広報に少くとも進化できるよう考えてみたいと思います。

新年あけましておめでとうございます。今年こそ減量を成功させ健康な体になろうと心に決めました。1か月1,000グラムを目標に1年間で12キロの減量、なんとかかなりそう。まず始めは、仕事を兼ねての元旦の高山登山、正月の朝からいい汗をかこうと思います。3日には、成人式があります。減量のためカメラを持って会場内を走り回っているの撮って欲しい人は一声かけてください。右側の人とともに今年も頑張ります。



編集・発行

長門市役所総務部
企画振興課広報統計係

〒770-4108 長門市東深川一三三九番地の二
電話 0837・23・1117

◎公道部
株おきた
1月水道修繕当番店

☎ 32-1034

◎邸内
株大工燃料工業所

☎ 22-2219