

★
わが家のスター



こうき
村田 航基くん

(2歳5か月/通1区)

新幹線が大好きな男の子です。
(母 美仁さん)

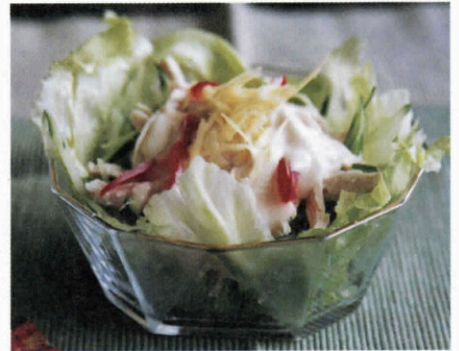
コレステロール追放

蒸し鶏の
味噌ヨーグルト



材料 (4人分)

- とりのササ身 …300g
- レタス …2枚
- キュウリ …1本1/2
- 生姜 …20g
- 梅肉 …1個
- パプリカ …1/4
- レモン輪切り …1/4



- ソース
- プレーンヨーグルト …1/3カップ
 - 白味噌…大さじ1と1/2
 - 梅肉…1個分

栄養価 (1人分)

- エネルギー…117kcal
- たんぱく質…19.3g
- 脂質…1.6g
- 鉄…0.7mg
- 塩分…0.7g
- カルシウム…44mg

材料

- ①とりを耐熱皿に入れる。
- ②蒸し器を火にかけ蒸気があがったら①を入れ火が通るまで蒸す。(約10分)
- ③竹串を刺して透き通った汁が出たら取り出しそろえてさく。
- ④パプリカを千切りにし、レタス、キュウリの水気を取り皿に盛る。ソースをかけ、針生姜をのせる。
- ⑤レモンの輪切りを添える。

ワンポイント
アドバイス

レモンの酸味で食欲アップ

広報編集室

今月の一枚

6月、金子みすゞ生誕100年を記念したNHKの3つのイベントがルネッサナなどと開催されました。14日に行われた「忍たま乱太郎シヨ」には2回のステージに163人が集まり、公演終了後の写真撮影会では大勢の家族連れが長い列をつくって順番を待ちました。また21日には「にっぽん愉快家族」の公開録画がありました。



書きかけ広報

「にっぽん愉快家族」の公開録画では、地元出演者にまじって市役所の若手職員3人がマネマネバトルに出場しました。前日の予選会を盛り上げようと、予選会だけという約束!?で、半ば強制的に出場させられた3人なのですが、どこでどう間違ったのか、見事に合格してしまいました。

この様子は8月3日(日)、午後1時からNHK総合テレビで放送されます。ひよっとしたら、皆さんのお知り合いも登場するかもしれません。ぜひご覧ください。

米米フォーラムin北長門で、2日目の昼食会が終わり、いよいよお別れという時、ホストファミリィと外交官の人たちが涙を流しながら抱き合って別れを惜しんでいる光景を見ました。わずか2日間の滞在とはいえ、言葉も文化も違う家族と一緒に過ごすのは大変だったでしょう。しかし、言葉は通じなくても気持ちは通じるものなのではないでしょうか。少し感動しました。秋には収穫のために、みなさん再び長門を訪れます。ホストファミリィのみなさん同様、僕も再会を楽しみにしています。

編集・発行

長門市役所

企画振興課 広報統計係

〒759-4108 長門市東深川一三三九番地の二
電話 08337・23・1117

◎ 邸内

(株)大工燃料工業所

☎ 222-12219

◎ 公道部

(株)おきた

☎ 32-1034

7月水道修繕当番店