



わが家のスター★

むねかね たいせい
宗金 大成くん
 (1歳7か月/殿台区)
 動物や魚が
 大好きな男の子です
 いろいろな事にチャレンジする
 人になってね
 (母 直美さん)

ヘルシーなお弁当の一品

鶏のささみの
 青じそ巻き



材料 (4人分)

- 鶏のささみ …8本
- 酒、しょうゆ …各小さじ4
- 塩 …小さじ1/3
- しその葉 …16枚
- サラダ油 …大さじ2
- レモン …1個
- キャベツ …100g
- ミニトマト …4個
- レタス …40g
- さやえんどう…24g



栄養価 (1人分)

エネルギー…222kcal	鉄…0.38mg
たんぱく質…25.6g	塩分…1.2g
脂質…9.0g	カルシウム…48mg

作り方

- ① ささみは、すじを取り、切り込みを入れて開く。やわらかくするため、ラップにはさんで包丁の背でたたきのばし、合わせたAをもみこんで4～5分おき、下味をつける。
- ② ①のささみを広げ、しその葉をずらして2枚のせて巻き、楊枝で止める。外も同様にする。
- ③ フライパンに油を熱し②を並べて焼く。焼き色がついたら弱火にしてふたをし、2～3分蒸し焼きにする。
- ④ キャベツはせん切りにし、レモンはくし切り、塩ゆでしたさやえんどうやレタス、トマトを飾り器に盛る。

ワンポイントアドバイス

しその無い時期には、柚子味噌、のり、ウィンナー、生ハムなどさまざまな材料を巻いて楽しみましょう。

広報編集室

今月の一枚

十日まつりの呼び名で親しまれている赤崎まつりが9月9、10日の両日、赤崎山周辺で開催され、多くの市民で賑わいました。

9日の前夜祭では、魚のつかみ捕りや子どもみこし、民謡大会などが行われ、10日は、正明市連合会の「三番叟」や開作上・中川西地区と藤中地区による「楽踊り」、湯本地区の「湯本南条踊り」などの伝統芸能が奉納されました。



10月水道修繕担当番店

- ◎公道部 三洋商事(有) ☎222-10342
- ◎邸内部 森永水道(株) ☎43-10552

書きくけ広報

先月号での予言!?が的中したのか8月30日は、大津高軟式野球部の全国制覇と油谷繁さんの世界陸上2大会連続5位入賞というビッグニュースが…おまけにその日に暑い日々が続いてしまいました。

ところで、先日町内対抗壮年バレーボール大会に参加したのですが、終わって3日も経つのにまだ体が痛い…日頃の運動不足を痛感しています。今秋のテーマは「スポーツの秋」にして、肉体改造に取り組もう…かな!?

広報統計係のもう一つの顔が各種統計調査の仕事です。現在、「住宅・土地統計調査」を実施中です。先月、その「住宅・土地統計調査」のお願いでほっちゃテレビに初出演しました。とにかく原稿を詰まらずに読むことに精一杯で、表情に気を遣わなかったせいかわ、ぼんやりとした顔になってしまいました。(元々しまりのない顔なので…)ほっちゃテレビを見られた方、左下の似顔絵と比べて実物はどうだったでしょうか?感想を聞いてみたいものです。



編集・発行
 長門市役所
 企画振興課広報統計係
 〒759-4192 長門市東深川一三三九番地の二
 電話 0837-23-1117